মিষ্টান্ন-পাক।

প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ।

(সম্পূর্ণ)

শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায়-প্রণীত।

পরিবর্ত্তিত ও পরিবর্দ্ধিত।

দ্বিতীয় সংস্করণ।

কলিকাতা,

২০১ নং কর্ণওয়ালিস্ ষ্ট্রীট্ বেঙ্গল মেডিকেল লাইব্রেরী।

শ্রীগুরুদাস চট্টোপাধ্যায় কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

"২নং গোয়াবাগান ষ্ট্রীট্ "ভিক্টোরিয়া প্রেসে"

শ্রীতারিণীচরণ আস দ্বারা মুদ্রিত।

সন ১৩১১ সাল।

মূল্য ১৲ এক টাকা।

বিজ্ঞাপন।

মিষ্টান্ন-পাকের প্রতি জনসাধারণের আদর ও উৎসাহ দর্শনে প্রোৎসাহিত হইয়া, এই নব সংস্করণ সাধারণ সমীপে প্রচার করিতে সাহসী হইলাম। এই সংস্করণে বিস্তর নূতন নূতন বিষয় সন্নিবেশিত করিয়া, প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ এক সঙ্গে প্রকাশ করিলাম। এক্ষণে পূর্ব্বের ন্যায় মিষ্টান্ন-পাক বিষয়ে সাধারণের আদর দর্শন করিলে, সমুদয় শ্রম সফল জ্ঞান করিব। ২০শে ভাদ্র, সন ১৩০৫ সাল, কলিকাতা।

দ্বিতীয় সংস্করণ।

এই সংস্করণে বিস্তর পরিবর্ত্তন ও পরিবর্দ্ধন করা হইল। অথচ মূল্য বৃদ্ধি করা হইল না। ১৯শে আশ্বিন, সন ১৩১১ সাল, কলিকাতা।

শ্রীবিপ্রদাস শর্ম্মা।

সূচীপত্র।

উপক্রমণিকা।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

দুগ্ধ-প্রকরণ।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

চিনি ও গুড় প্রকরণ।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

ঘৃত-পক্ক প্রকরণ।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

রুটি, পরোটাদি প্রকরণ।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

কচুরি, নিম্কি, সিঙ্গেড়াদি প্রকরণ।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

বঁদে, মিঠাই, সীতাভোগাদি প্রকরণ।

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

খাজা, গজা প্রভৃতি প্রকরণ।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

মোহনভোগ ও বরফি প্রকরণ।

নবম পরিচ্ছেদ।

মোরব্বা প্রকরণ।

দশম পরিচ্ছেদ।

সন্দেশ প্রকরণ।

একাদশ পরিচ্ছেদ।

পায়স ও পিষ্টক প্রকরণ।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

পানীয় বা সরবত প্রকরণ।

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ।

বিবিধ মিষ্টান্ন প্রকরণ।

পরিশিষ্ট।

মিষ্টান্ন-পাক।

উপক্রমণিকা।

থিবীর মধ্যে ভারতবর্ষে যত প্রকার সুমিষ্ট উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, অন্য কোন দেশে সে প্রকার দেখা যায় না। কি ব্যঞ্জনাদি রন্ধন, কি মিষ্টান্নপাক, সর্ব্বপ্রকার রন্ধন-কার্য্যে ভারত সর্ব্ব-শ্রেষ্ঠ। এ দেশে ঘৃত, ময়দা, সুজি, দুগ্ধ, সর, ছানা এবং ক্ষীর প্রভৃতি দ্বারা যেরূপ রসনা-তৃপ্তি-কর উপাদেয় মিষ্ট-দ্রব্য পাক হইয়া থাকে, তাহা আহার করিলে, অমৃতাস্বাদনের ন্যায় বোধ হয়। সুতরাং, এরূপ উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্যের পাক সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ নিতান্ত প্রয়োজন।

হিন্দু-জাতির আচার ব্যবহার এবং খাদ্যাদি সমুদয় ব্যাপার-ই পবিত্রতাময়; এজন্য দেখা যায়, যে সকল উপকরণ লইয়া মিষ্ট-দ্রব্য পাক হইয়া থাকে, তৎসমুদয় পবিত্রতা-বিহীন নহে। বিশেষতঃ

ঐ সকল দ্রব্য দেব-সেবায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে, এজন্য মিষ্টান্নে অধিক পরিমাণে পবিত্রতা রক্ষিত হইতে দেখা যায়। দুঃখের বিষয়, এমন পবিত্র খাদ্য-দ্রব্যে-ও নানা প্রকার অপবিত্রতা সঞ্চারিত হইতেছে, কারণ ঐ সকল দ্রব্যের পাক সম্বন্ধে অধিকাংশ গৃহস্থ-ই অনভিজ্ঞ; সুতরাং তাঁহাদিগকে দোকানের প্রস্তুত খাদ্য-দ্রব্যের উপর নির্ভর করিতে হয়। দোকানে যে সকল খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, তৎসমুদায় দ্রব্য আহার করিলে, নানা প্রকার পীড়া হইবার গুরুতর সম্ভাবনা। কারণ, ব্যবসায়ীরা লাভের অনুরোধে, প্রায় শস্তা দ্রব্য দ্বারা মিষ্টান্ন-পাক করিয়া থাকে; সুতরাং ভাল মন্দ অর্থাৎ তাহা স্বাস্থ্য-কর কি না, তদ্বিষয়ে আদৌ দৃষ্টি রাখে না। কোন দ্রব্য দূষিত হইলে, তাহারা তাহা পরিত্যাগ না করিয়া, উহা খাদ্য-দ্রব্যে মিশাইয়া বিক্রয় করিয়া থাকে। দোকানে যে সকল দ্রব্য সজ্জিত থাকে, তৎসমুদায় আ-ঢাকা থাকায়, ধূলাকুটা প্রভৃতি অপরিষ্কৃত ময়লা পতিত হইয়া, স্বাস্থ্যের অনিষ্ট করিয়া তুলে। এতদ্ভিন্ন আর একটী ভয়ানক অনিষ্ট হইয়া থাকে, অর্থাৎ নানা প্রকার কীট ও পতঙ্গাদি সর্ব্বদা-ই খাদ্য-দ্রব্যে বসিয়া থাকে। তাহারা যে, কেবলমাত্র বসিয়া-ই ক্ষান্ত হয়, এরূপ নহে; উপবেশন-সময়ে ডিম্ব প্রসব করিয়া-ও থাকে; সুতরাং ঐ সকল খাদ্য আহার করিলে, উদরের ক্রিমি প্রভৃতি নানা প্রকার রোগ হইবার কথা। আজিকালি দোকানের দ্রব্য আহার করিলে, প্রায়-ই অম্বলের পীড়া হইতে দেখা যায়। দোকানের দূষিত খাদ্য-ই যে, সেই পীড়ার একমাত্র কারণ, তাহা অনেকে-ই লক্ষ্য করেন না।

নানা কারণে যে, দোকানের দ্রব্য দূষিত হইয়া থাকে, তাহা বুদ্ধিমান্ ব্যক্তিমাত্রে-ই স্বীকার করিয়া থাকেন; অথচ তাঁহারা-ই আবার দোকানের পীড়া-দায়ক দ্রব্য আহার করিতে ত্রুটি করেন

না। অন্ন-ব্যঞ্জনের ন্যায় যদি গৃহে মিষ্ট-দ্রব্য পাকের ব্যবস্থা করা যায়, তবে কোন প্রকার অনিষ্টাশঙ্কা থাকে না। রন্ধন-কার্য্যের ন্যায় মিষ্টান্ন-পাক-ও অতি সহজ। এরূপ সহজ কার্য্যে অবহেলা করা যার-পর-নাই দুঃখের বিষয়!

যে কোন মিষ্ট-দ্রব্য পাক করিবার পূর্ব্বে, তাহার উপকরণ-গুলি নির্ব্বাচন করিয়া লওয়া উচিত। উপকরণ যে পরিমাণে উৎকৃষ্ট হইবে, তদ্দ্বারা যে কোন দ্রব্য পাক কর না কেন, তাহা-ও যে, উপাদেয় হইয়া উঠিবে, তাহাতে আর সন্দেহ কি? এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক, কেবলমাত্র উপকরণ ভাল হইলে-ই যে, উহা উত্তম হইবে তাহা নহে; কারণ, পাক সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা থাকা আবশ্যক। ভাগ, পরিমাণ, এবং কতক্ষণ জ্বালে রাখিতে হয়, এই সকল বিষয়ে জ্ঞান না থাকিলে, কখন-ই সুখাদ্য দ্রব্য প্রস্তুত করা যায় না। অতএব, মিষ্ট দ্রব্য পাক করিতে হইলে, কোন্ কোন্ বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা আবশ্যক, তৎসমুদায় অগ্রে লিখিয়া, পরে পাকের বিষয় লিখিত হইল।

উনান ও জ্বাল।

উনান ও জ্বালের দোষে অনেক সময় খাদ্য-দ্রব্য নষ্ট হইয়া থাকে। অতএব, উনান এরূপ নিয়মে প্রস্তুত হওয়া আবশ্যক যে, পাক-পাত্রের চতুর্দ্দিকে যেন জ্বাল বা আঁচ সমান পরিমাণে লাগিতে পায়। কারণ, জ্বাল সমানরূপ না পাইলে, ভাল রকম সুপক হয় না। আঁচ কম হইলে পক্ক দ্রব্য কাঁচা থাকিয়া যায়, এবং কড়া পাক হইলে, দ্রব্যাদি আঁাকিয়া বা চুঁইয়া উঠে। এজন্য উনান ও জ্বালের প্রতি বিশেষরূপ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

পাক-পাত্র।

মিষ্ট দ্রব্য পাক করিতে মাটির খুলি অথবা কটাহ অর্থাৎ কড়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এজন্য উহা মাজিয়া ঘসিয়া পরিষ্কার করিতে হয়। মিষ্ট-দ্রব্য পাক করাকে সাধারণতঃ 'ভিয়ান' করা কহে। প্রত্যেক দ্রব্য ভিয়ানের পর, পাক-পাত্র উত্তমরূপ ধৌত করা কর্ত্তব্য। পাক-পাত্রের ন্যায় যে সকল পাত্রে ঐ সকল দ্রব্য রাখা যায়, তৎসমুদয়-ও পরিষ্কৃত হওয়া উচিত। প্রত্যেক দ্রব্য অতি যত্ন-সহকারে উত্তম স্থানে ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক। পাক-পাত্রের ন্যায় তক্তা (অর্থাৎ যাহাতে লুচি প্রভৃতি বেলিতে হয়), বেল্‌না, খুন্তি, তাড়ু, ঝাঁজরি প্রভৃতি-ও পরিষ্কৃত রাখিতে হয়। ফলতঃ, যে পরিমাণে পরিষ্কৃত রাখিতে পারা যায়, তাহাতে অবহেলা করা উচিত নহে। কারণ, যে কোন প্রকারে অপরিষ্কৃত হইলে-ই, তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষরূপে অনিষ্ট-জনক হইয়া উঠে।

পরিচ্ছন্নতা।

পাকের উপকরণ ও পাক-পাত্রাদি পরিষ্কার সম্বন্ধে যেমন দৃষ্টি রাখিতে হয়, পাচক ও পাচিকাকে-ও সেইরূপ পরিষ্কারের সহিত ঐ সকল দ্রব্য লইয়া পাক করা আবশ্যক। অপরিষ্কৃত ব্যক্তির হস্তে আহার করিতে কাহার-ও রুচি জন্মে না। পবিত্র দ্রব্য পবিত্র হস্তে প্রস্তুত হওয়া-ই উচিত। পাক-কালে ঘর্ম্ম প্রভৃতি যাহাতে পাক-দ্রব্যে পতিত না হয়, তদ্বিষয়ে সাবধান হওয়া আবশ্যক। আর যে সকল দ্রব্য বা উপকরণ লইয়া পাক করিতে হইবে, তৎসমুদায়

বিশেষরূপ যত্ন-সহকারে পরিষ্কার করিতে চেষ্টা পাওয়া বিধেয়। যখন খাদ্য-দ্রব্যের উপর স্বাস্থ্য অর্থাৎ মানুষের পরমায়ু নির্ভর করিতেছে, তখন তাহাতে অবহেলা করিলে যে, জীবন-নাশের মহাপাপ বর্ত্তিবে, তাহাতে আর সন্দেহ কি? বরং সমুদায় দ্রব্য ফেলিয়া দেওয়া উচিত, তত্রাপি স্বাস্থ্যের বিরোধী কোন প্রকার পীড়া-জনক দ্রব্য প্রস্তুত করিয়া, আহার করিতে দেওয়া উচিত নহে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা যে, খাদ্য-দ্রব্য পাকের একটি প্রধান অঙ্গ, তাহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে।

উপকরণ।

মিষ্ট দ্রব্য পাক করিতে হইলে দুগ্ধ, ছানা, ক্ষীর, ঘৃত, ময়দা, সুজি, আটা, বেসম, চিনি প্রভৃতি উপকরণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্য পাকে যে, ভিন্ন ভিন্ন উপকরণ ব্যবহার করিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই অবগত আছেন। কোন্ কোন্ উপকরণে কোন্ কোন্ দ্রব্য পাক করিতে হয়, তাহা পাক-প্রকরণে লিখিত হইবে। এক্ষণে উপরি-উক্ত উপকরণগুলি সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য বিষয় কয়েকটি লিখিত হইতেছে।

দুগ্ধ।—দুগ্ধ খাঁটি অর্থাৎ নির্জ্জলা হওয়া আবশ্যক। বাসী দুধ ব্যবহার না করা-ই ভাল; কারণ, তাহাতে খাদ্য-দ্রব্য সুস্বাদু হয় না; এবং নানা প্রকার রোগ জন্মে। যে গাভী অধিক দিন প্রসব করিয়াছে, সেই গাভীর দুগ্ধ অধিক সুমিষ্ট। কাঁচা দুধ গরম করিয়া না রাখিলে নষ্ট হইয়া যায়। যে মৃত্তিকা-পাত্রে দুধ রাখিতে হয়, তাহা উত্তমরূপে ধুইয়া গরম করিয়া রাখা-ই ব্যবস্থা। মৃদু অর্থাৎ

ধিকি ধিকি জ্বাল-ই দুগ্ধ-পাকের পক্ষে উত্তম। কাষ্ঠ অপেক্ষা ঘুঁটের জ্বালে দুধের সুমিষ্ট আস্বাদ হইয়া থাকে। জ্বালের অবস্থায় সর্ব্বদা ঘুঁটিয়া দেওয়া আবশ্যক।

ছানা।—ভিয়ানের পক্ষে টাট্‌কা ছানা-ই উত্তম। বাসী হইলে, উহা বিকৃত অর্থাৎ অম্ল-আস্বাদনের হইয়া থাকে, সুতরাং তদ্দ্বারা কোন দ্রব্য প্রস্তুত করিলে, তাহার-ও আস্বাদন খারাপ হইয়া উঠে। থস্‌থসে ছানা পাকের পক্ষে সুবিধা-জনক নহে। শক্ত গোছের ছানা ভিয়ানের পক্ষে ভাল।

সন্দেশ ও রসগোল্লা প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, ছানা অগ্রে একখানি কাপড়ে বাঁধিয়া ঝুলাইয়া রাখিয়া, অথবা উহার উপর কোন ভারি দ্রব্য চাপাইয়া, সমুদায় জল নিঃসারণ করিতে হয়। ছানায় কোন দোষ ঘটিলে, তদুৎপন্ন দ্রব্য-ও বিস্বাদ হইবে, তাহা যেন মনে থাকে।

সর বা মালাই।—নির্জ্জলা দুধে উত্তম সর জমিয়া থাকে। আবার দুই এক বলকের দুধ অপেক্ষা, ঘন আওটান দুধে উত্তম সর পড়িতে দেখা যায়। সর দ্বারা সর-ভাজা, সরপুরিয়া প্রভৃতি মিষ্ট-খাদ্য এবং উৎকৃষ্ট ঘৃত প্রস্তুত হইয়া থাকে। পুরাতন অর্থাৎ বাসী সরে দুর্গন্ধ হয়; দুর্গন্ধ হইলে তদ্দ্বারা কোন দ্রব্য পাক করা উচিত নহে।

ঘৃত।—ঘৃত যে পরিমাণে উত্তম হইবে, ঘৃত-পক্ক দ্রব্য-সমূহ-ও যে, সেই পরিমাণে উপাদেয় হইবে, তাহা প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার যেন মনে থাকে। গব্য অর্থাৎ গাওয়া এবং ভাঁইসা ঘৃতে মিষ্টান্ন পাক হইয়া থাকে। ভাঁইসা অপেক্ষা গাওয়া ঘৃত উৎকৃষ্ট, কিন্তু মিষ্টান্ন-পাকের পক্ষে ভাঁইসা ঘৃত ভাল; কারণ, গাওয়া ঘৃতে লুচি প্রভৃতি ভাজিলে, তাহার বর্ণ কিছু লাল্‌ছে এবং উহা কিছু

কড়া হয়। আর ভাঁইসা ঘৃতে প্রস্তুত করিলে, বর্ণ শাদা ও নরম হয়। এজন্য মিষ্টান্ন-পাকের পক্ষে ভাঁইসা ঘৃত-ই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আর এক কথা, গব্য ঘৃত অপেক্ষা ভাঁইসা ঘৃতের মূল্য অপেক্ষাকৃত শস্তা।

ঘৃতের বর্ণ, ঘ্রাণ এবং আস্বাদনানুসারে উহার ভাল-মন্দ পরীক্ষিত হইয়া থাকে। এজন্য প্রতারক বিক্রেতৃগণ জাফরাণ ও হরিদ্রার ছোপ দিয়া, উহার রং উজ্জ্বল করিয়া ঠকাইয়া থাকে। আবার খারাপ ঘৃত দাগ করিয়া-ও লোকদিগকে প্রতারিত করিতে দেখা যায়। মন্দ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দধি কিংবা পান অথবা লেবুর পাতা দিয়া পাক করিলে ঘৃতের 'দাগ' করা হয়।

নরম পাকে ঘৃত জ্বালে মরিয়া অর্থাৎ কমিয়া যায়। আর অধিক দিন রাখিলে খারাপ হইয়া উঠে। এজন্য পাকের পূর্ব্বে ঘৃত পরীক্ষা করিয়া লওয়া আবশ্যক। এক্ষণে ঘৃতে চর্ব্বি প্রভৃতি নানা প্রকার অস্বাস্থ্য-কর দূষিত পদার্থের ভেজাল আরম্ভ হইয়াছে। অতএব, বিশেষরূপে পরীক্ষা না করিয়া, তদ্দ্বারা কোন প্রকার খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করা উচিত নহে।

ময়দা।—জাঁতা এবং কল দ্বারা ময়দা প্রস্তুত হইয়া থাকে। জাঁতা-ভাঙ্গা ময়দা বেশ সুমিষ্ট। জাঁতার ময়দা অপেক্ষা কলের ময়দা, পরিষ্কৃত। কলের ময়দা অত্যন্ত মিহি অর্থাৎ খুব চূর্ণ, কোন প্রকার খিচ থাকে না; লুচি প্রভৃতির জন্য তাহা-ই প্রশস্ত। কলের একের নম্বরের ময়দা সর্ব্বাপেক্ষা ভাল। ময়দা অধিক দিনের অর্থাৎ পুরাতন হইলে, তাহার আস্বাদন আতিক্ত হয়। এজন্য টাট্‌কা ময়দা লইয়া পাক করা উচিত।

আটা।—ময়দার ন্যায় আটা-ও টাট্‌কা হওয়া আবশ্যক। পুরাতন হইলে উহা বিস্বাদু হইয়া থাকে। রুটী ও পরোটায়

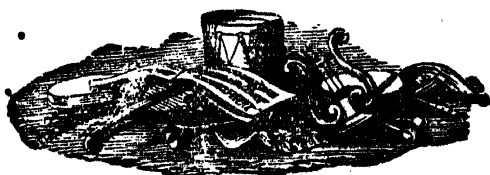
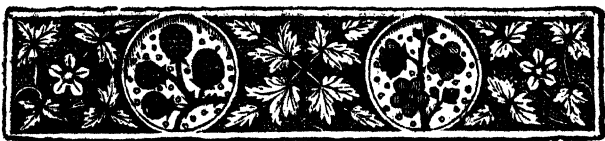
আটা মিশাইয়া প্রস্তুত করিলে, তাহা অতিশয় নরম এবং খাইতে ভাল লাগে। মোটা ময়দাকে আটা কহে। ময়দা অপেক্ষা আটা পুষ্টি-কর।

সুজি।—অধিক দিনের হইলে, সুজির দানায় চাপ বাঁধিয়া যায় এবং বিস্বাদু হইয়া উঠে। ময়দা, আটা এবং সুজি মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিয়া রাখা ভাল। অন্য সময় অপেক্ষা বর্ষাকালে অধিক দিন রাখিলে, উহা নষ্ট হইয়া থাকে। সুজি দ্বারা রুটী, পাঁউরুটী এবং নানা প্রকার খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হয়। সুজি ভাঙ্গিয়া যে ময়দা হয়, তাহাকে "খাসা" কহে। উহা খাজা প্রভৃতি খাদ্যে ব্যবহৃত হয়। সুজির রুটী প্রভৃতি করিতে হইলে, তাহা জল দিয়া অধিকক্ষণ ভিজাইয়া রাখিলে ভাল হয়। সুজি লঘু-পাক, এজন্য রোগীদিগের পথ্যে সুজির রুটী ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

বেসম।—মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন পাকের জন্য বেসম ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ছোলা বা বুটের দাইলের বেসম সমধিক ব্যবহৃত হয়। ভাল দানাদার টাট্‌কা ছোলার বেসমে যে সকল দ্রব্য প্রস্তুত করা যায়, তাহা সমধিক সুস্বাদু হইয়া থাকে। বেসমের দোষে অনেক প্রকার মিষ্টান্ন নষ্ট হইতে দেখা যায়। অধিক দিনের পুরাতন বেসম ব্যবহার না করা-ই ভাল। কোন কোন মিষ্টান্ন ছোলার বেসমে প্রস্তুত না করিয়া, বরবটির বেসমে পাক করিলে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। কলাই দাইলের বেসম-ও কোন কোন মিষ্টান্নে ব্যবহার করিলে ভাল হয়। বুট, কলাই এবং বরবটির ন্যায় পাণিফল প্রভৃতি দ্বারাও বেসম বা আটা প্রস্তুত হইয়া থাকে।

গুড়।—গুড়, চিনি এবং মিছিরি প্রভৃতি নানা-প্রকার দ্রব্য মিষ্টান্নে ব্যহৃত হইয়া থাকে। গুড়ের মধ্যে নলেন গুড়-ই উত্তম।

নলেন গুড়ের মুড়কি, সন্দেশ এবং পায়স প্রভৃতি অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে। ইক্ষু-গুড় পুরাতন হইলে, তাহাতে অম্লরস অধিক হয়। খাঁড়, দো'লো এবং দোবরা প্রভৃতি চিনির ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা। পরিষ্কৃত চিনিতে যে সকল দ্রব্য প্রস্তুত করা যায়, তাহার রং ভাল হয়। চিনি যত পরিষ্কৃত হইবে, তদ্দ্বারা প্রস্তুত দ্রব্য-ও সেই পরিমাণে উৎকৃষ্ট হইয়া উঠিবে। এজন্য পরিষ্কৃত শাদা চিনি লইয়া ভিয়ান করা উচিত। এক্ষণে কলে চিনি প্রস্তুত হইতেছে, তাহার বর্ণ অতি উজ্জ্বল শুভ্র ; তদ্দ্বারা যে কোন দ্রব্য প্রস্তুত করা যায়, তাহার বর্ণ-ও অতি উজ্জ্বল হইয়া থাকে। ফলতঃ, ভোক্তৃগণের রুচি অনুসারে, যে কোন চিনি দ্বারা মিষ্টান্ন প্রস্তুত করা বিধেয়।

সফেদা।—ময়দা ও বেসমের ন্যায় সবেদাও টাট্‌কা হওয়া আবশ্যক। সিদ্ধ চাউল অপেক্ষা আতপ চাউলের সবেদা অতি উৎকৃষ্ট। ময়দার ন্যায় চাউল জাঁতায় ভাঙ্গিয়া যে গুঁড়া বা চূর্ণ করা যায়, তাহাকে সফেদা বা সবেদা কহে। চাউলের দোষে সবেদা খারাপ হইয়া থাকে। অত্যন্ত মোটা গুমা চাউলের যে সবেদা, তদ্দ্বারা কোন দ্রব্য প্রস্তুত করিলে, তাহা ভাল ফুলে না। ব্যবসাদারগণ অনেক সময় ময়দার পরিবর্ত্তে সবেদা ব্যবহার করিয়া থাকে। টাট্‌কা-ভাঙ্গা কামিনী চাউলের আটা অতি উৎকৃষ্ট।

মিষ্টান্ন-পাক।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

দুগ্ধ-প্রকরণ।

দুগ্ধ-জাত দ্রব্য-সমূহ।

নী বা মাটার পরিমাণ দেখিয়া-ই দুগ্ধের গুণাগুণ জানিতে পারা যায়। দুগ্ধ উত্তম হইলে, তাহাতে অধিক সর, আর নিকৃষ্ট হইলে অল্পমাত্র সর পড়িয়া থাকে। যে পাত্র উত্তমরূপ মার্জ্জিত হয় নাই, তাহাতে দুগ্ধ রাখিলে-ই তাহা নষ্ট হইয়া যায়।

দুগ্ধ পুষ্টি-কর বটে; কিন্তু সকলের সহ্য হয় না। তিন অংশের এক অংশ চূণের জল মিশাইয়া পান করিলে, দুগ্ধে অম্ল বা অজীর্ণতা জন্মাইতে পারে না; বরং নিয়মিত পান করিলে, ঐ সকল রোগের

শান্তি হয়। যাঁহার দুগ্ধ জীর্ণ হয় না, তিনি কোনরূপ অম্লরস মিশাইয়া ব্যবহার করিতে পারেন।

নাড়ী-প্রদাহ রোগে দুগ্ধ উষ্ণ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া পান করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

দুধের দোষ নাশ করিবার জন্য অনেকে দুধ জ্বাল দিয়া পান করিয়া থাকেন। কিন্তু যেখানে দুধ—স্তন-দুধের পরিবর্ত্তে ব্যবহার করিতে হইবে, সে স্থলে কদাচ তাহা জ্বাল দিবে না। উহাতে কুসুম কুসুম উষ্ণ জল মিশাইয়া লইবে।

শরীর বৃদ্ধি ও শরীর রক্ষার নিমিত্ত যাহা কিছু আবশ্যক, বিশুদ্ধ দুধে সে সমস্ত-ই আছে। বিশেষতঃ, শিশুর পক্ষে, দুধ আপনাপনি-ই পরিপাক হইয়া যায়; কোন শক্তির-ই প্রয়োজন করে না। জ্বররোগীর পক্ষে অন্যান্য আহার অপেক্ষা বিশুদ্ধ দুধ বিশেষ উপযোগী; পুরাতন অজীর্ণ রোগে দুধ বিশেষ উপকার করে। পূর্ণ-বয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে, দুধ কিছু উপযোগী খাদ্য নহে। যাহাদিগের দেহ এখন-ও সম্পূর্ণরূপে বৃদ্ধি পায় নাই, দুধ তাহাদিগের পক্ষে-ই বিশেষ উপযোগী। দুধে যে সকল পদার্থ আছে, জন্তু-ভেদে তাহাদিগের পরিমাণ ও গুণের ন্যূনাধিক্য হইয়া থাকে। অবস্থা-বিশেষে-ও এক জন্তুর দুধ-ই ভিন্ন ভিন্ন গুণাগুণ প্রাপ্ত হয়। নারীর দুধ লইয়া অন্যান্য দুধের গুণাগুণ বিচার করিতে হইবে। অন্যান্য জন্তু অপেক্ষা গাভীর দুধ-ই নারীর দুধের প্রায় সমান। এই জন্য-ই ইহা সাধারণতঃ অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু যখন গাভী-দুগ্ধ নারী-দুগ্ধের পরিবর্ত্তে ব্যবহার করিতে হয়, তখন ইহাতে অধিক পরিমাণে জল ও শর্করা মিশ্রিত করা কর্ত্তব্য।

বৃদ্ধ গাভী অপেক্ষা অল্প-বয়স্কা গাভীর দুগ্ধ উৎকৃষ্ট। শিশুর

পক্ষে, শিশুর বয়স অপেক্ষা, গাভীর বৎসের বয়স অল্প হইলে-ই ভাল হয়। অর্থাৎ যে গাভী দুই মাস প্রসূত হইয়াছে, তাহার দুধ চারি মাসের শিশুর পক্ষে বিশেষ উপকারী। প্রথম দোহন করা দুধ অপেক্ষা, শেষের দোহন করা দুধের মাটা অধিক। প্রাতঃকালের দুধ অপেক্ষা, অপরাহ্নের দুধে অধিক নবনীত পাওয়া যায়। গাভীর আহার-ভেদে-ও দুধের বিলক্ষণ তারতম্য হইয়া থাকে। জঘন্য আহারে দুধের গুণ একেবারে হ্রাস করিয়া ফেলে। পলাণ্ডু, লশুন প্রভৃতি উগ্র উদ্ভিদে দুধে দুর্গন্ধ করে। বিষাক্ত উদ্ভিদ্ আহারে দুধ অনিষ্ট-জনক হয়; উৎকৃষ্ট দুধ পাইতে হইলে, গাভীকে সতেজ-তৃণ-পূর্ণ গোষ্ঠে চারণ করা-ই কর্ত্তব্য।

আর্য্যেরা সকল জন্তুর দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া গিয়াছেন। দুগ্ধ বিষয়ে আর্য্যেরা কিরূপ পরীক্ষা করিয়াছেন, কোন্ জন্তুর দুধের কিরূপ গুণ—তাঁহারা কিরূপে বিবৃত করিয়া গিয়াছেন, তাহা নিম্নে লিখিত হইল।

দুধমাত্রে-ই স্বাদু, স্নিগ্ধ, তেজস্কর, ধাতু-বর্দ্ধক, বাত-পিত্ত-হর, শুক্র-বৃদ্ধি-কর, শীতল, শ্লেষ্মকর এবং গুরু। এই গেল দুধমাত্রের-ই সাধারণ ধর্ম্ম। তাহার পর কোন্ জন্তুর দুধে কিরূপ গুণ আছে, তাহার পরিচয় দিতেছি।

গোদুগ্ধ।—প্রাণ-ধারক, বল-কর, গুরুত্ব-কর, শুক্র-কর, মেধ্য অর্থাৎ বিশুদ্ধ, রক্তপিত্তরোগ-নাশক, এবং বায়ু-নিবারক।

ছাগীদুগ্ধ।—মধুর, শীতল, মল-বর্দ্ধক, অগ্নি-কর, রক্তপিত্ত, বিকার ও শ্বাস-কাস-নাশক।

মেষীদুগ্ধ।—গুরু, স্বাদু, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, কফ-পিত্ত-নাশক।

মহিষীদুগ্ধ।—অতি-স্নিগ্ধ, নিদ্রা-কর, অগ্নি-নাশক।

উষ্ট্রীদুগ্ধ।—রুক্ষ, উষ্ণ, শোথ, বাত এবং কফ-নাশক।

অশ্বীদুগ্ধ।—সলবণ, মধুরাম্ল, লঘু।

হস্তিনীদুগ্ধ।—মধুর, শুক্র-কর, পশ্চাৎ কষায়, গুরু।

নারীদুগ্ধ।—প্রাণ-ধারক, শরীর-হিত-কর, বল-কর, তৃপ্তি-জনক প্রভৃতি গুণ বিদ্যমান আছে।

নারী-দুধের পর-ই গো-দুগ্ধের উপযোগিতা। আর্য্যেরা এই জন্য গোদুগ্ধের-ই কিছু সবিস্তারে গুণ বর্ণনা করিয়াছেন। কোন্ সময়ে কিরূপ গোরুর দুধে কিরূপ গুণ, কোন্ দ্রব্য-ভক্ষিণী গাভীর দুগ্ধের কিরূপ গুণ, তাহা-ও আর্য্য আয়ুর্ব্বেদিকেরা বিবৃত করিয়াছেন।

প্রত্যূষপানে গোদুগ্ধ গুরু, বিষ্টম্ভ, রোগোৎপাদক, দুর্জ্জর; এই জন্য সূর্য্যোদয়ের পর, অর্দ্ধ প্রহর অতিবাহিত হইলে, তাহার পর গোদুগ্ধ পান করিবে; তখন গোদুগ্ধ পথ্য, লঘু এবং অগ্নি-বর্দ্ধক। বৎস-হীনা এবং বালবৎসা গাভীর দুধে দোষ আছে। যে গাভী একবর্ণ বৎস প্রসব করিয়াছে, তাহার দুধ এবং শ্বেতবর্ণ ও কৃষ্ণ-বর্ণ গাভীর দুধ প্রশস্ত। যে গাভী ইক্ষু, মাষকলাই, বৃক্ষপত্র ভক্ষণ করে, যাহার ঊর্দ্ধ শৃঙ্গ, এমন গাভীর দুধ কাঁচা-ই খাও, আর জ্বাল দিয়া-ই খাও, বিলক্ষণ উপকার পাইবে।

বাসী দুগ্ধ।—বহু-দোষ-কর, গুরু, বিষ্টম্ভ, রোগ-কর, দুর্জ্জর।

অপক্ক দুগ্ধ।—অনেক সময় পেট ভার করে, এবং অনেক সময়ে নেত্র-রোগ উৎপাদন করিয়া থাকে। কেবল নারী-দুধ-ই অপক্ক ব্যহার্য্য, আর সকল দুধ-ই জ্বাল দিয়া ব্যবহার করিতে হইবে।

দুধ ছয়দণ্ড কাল অতপ্ত অবস্থায় রাখিলে বিকৃত হইয়া যায়। ছয় মুহূর্ত্ত অর্থাৎ বার দণ্ডের পর দোষোৎপাদক, দশ মুহূর্ত্তের পর তাহা বিষ-তুল্য।

নব-প্রসূতা গাভী, ছাগী প্রভৃতির দুধ মধুর বটে, কিন্তু অধিক ক্ষারযুক্ত, রুক্ষ, পিত্ত, দাহ এবং রক্ত-রোগ উৎপাদন

করে, এই জন্য উহা অপেয়। প্রথম-প্রসূতা গাভী, ছাগী প্রভৃতির দুধ গুণ-হীন এবং অসার; মধ্যম বয়সের দুধ-ই তেজস্কর, বৃদ্ধ বয়সের দুধ দুর্ব্বল। প্রসূতা গাভীর তিন মাস পরে, যে দুধ হয়, তাহা-ই অতি প্রশস্ত।

দুধ জ্বালে একবার উথলিয়া উঠিলে, তাহাকে এক বলকের দুধ কহে। দুর্ব্বল রোগীর পক্ষে এইরূপ দুধ খাদ্যে ব্যবস্থা, কারণ উহা গুরু-পাক নহে। দুধ জ্বালে যে পরিমাণ ঘন করা যায়, সেই পরিমাণে গুরু-পাক হইয়া উঠে।

দুধ দ্বারা ক্ষীর, সর, মাখন প্রভৃতি অতি উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য-সমূহ প্রস্তুত হইয়া থাকে। নির্জ্জলা অর্থাৎ খাঁটি দুধ-ই উৎকৃষ্ট।

দুগ্ধের গুণাগুণ।

গো, মহিষ, ছাগ, মেষ এবং গর্দ্দভ প্রভৃতি প্রাণী সকলের দুগ্ধ মনুষ্যদিগের পানীয়। প্রাণি-ভেদানুসারে বিভিন্ন দুগ্ধের বিভিন্ন গুণ। সাধারণতঃ, সকল-প্রকার দুগ্ধ-ই প্রাণধারণের উপযোগী, বল-কারক, আয়ুর্বর্দ্ধক, পুষ্টি-কর, শুক্র-জনক, অগ্নি-বর্দ্ধক, মেধা-স্মৃতি প্রভৃতির বৃদ্ধি-কারক, নিদ্রা-কর, স্রোতঃ-শোধক এবং দোষ-নাশক। সকল প্রাণীর-ই দুগ্ধ সদ্যঃ-প্রসবের পরে ও প্রসবের বহুকাল পরে-ও নানা-দোষ-জনক হইয়া থাকে; এজন্য মধ্য-প্রসূতার দুগ্ধ-ই অত্যন্ত উপকারক। গর্ভিণীর দুগ্ধ-ও রস-গুণ প্রভৃতিতে নিতান্ত বিকৃত হইয়া থাকে; সুতরাং তাহা-ও পরিত্যাজ্য।

অপক্ব দুগ্ধ গুরু-পাক আর শ্বাস-কাস প্রভৃতি রোগের উৎপাদক। এজন্য সকল দুগ্ধ-ই পক্ব অর্থাৎ জ্বাল দেওয়া প্রশস্ত। কিন্তু কেবলমাত্র নারী-দুগ্ধ-ই অপক্ব অবস্থাতে রোগ-নাশক এবং পানের উপযুক্ত।

ধারোষ্ণ অর্থাৎ দোহনমাত্রে-ই গব্যাদি দুগ্ধ সর্ব্ব-রোগ-নাশক এবং অমৃতের ন্যায় উপকারক। দোহনের পর কিছুক্ষণ অবস্থিত থাকিলে-ই, সেই দুগ্ধ জ্বাল দিয়া পান করিতে হয়। দুগ্ধ প্রাতঃকালে পান করিলে, অগ্নি-বৃদ্ধি, শারীরিক পুষ্টি ও শুক্র বর্দ্ধিত হয়; মধ্যাহ্নে পান করিলে, বলের বৃদ্ধি, কফের নাশ ও মূত্র-কৃচ্ছ্রের নিবারণ হয়। রাত্রিকালে পান করিলে, নানা রোগের শান্তি হইয়া থাকে।

বাল্য, যৌবন ও বার্দ্ধক্যে, সকল কালে-ই দুগ্ধ সমান উপকারী; অতএব, দুগ্ধ সকল সময়ে-ই সুপথ্য। আয়ুর্ব্বেদ-মতে নবজ্বর, উদরাময়, শ্লৈষ্মিক-প্রমেহ প্রভৃতি কতিপয় রোগে দুগ্ধ অপকার করিয়া থাকে। মৎস্য, মাংস, লবণ, গুড়, মূলা, শাক ও জাম প্রভৃতি কতকগুলি দ্রব্যের সহিত একত্র দুগ্ধ পান করা উচিত নহে; তাহাতে নানাবিধ রোগ জন্মিতে পারে।

দুগ্ধ পাক করিতে হইলে, চারি ভাগের এক ভাগ জল তাহার সহিত মিশ্রিত করিয়া পাক করিতে হয়। অধিক ঘন করিয়া দুগ্ধ পাক করা উচিত নহে; তাহাতে উহা অত্যন্ত গুরু-পাক হয়, সুতরাং মন্দাগ্নি ব্যক্তি-দিগের উদরাময়াদি রোগ জন্মিতে পারে।

দুগ্ধ আবর্ত্তিত করিলে, যে ফেন উদগত হয়, তাহা মধুর-রস, অগ্নি-বর্দ্ধক, বল-কারক, উৎসাহ-জনক, বাত-নাশক, কৃশ ও মন্দাগ্নি ব্যক্তির বিশেষ উপ-কারক, এবং জ্বরাতিসার, গ্রহণী ও বিষমজ্বর প্রভৃতিতে অত্যন্ত উপকারক।

পাকা আমের সহিত মিশ্রিত দুগ্ধ মধুর-রস, শীত-বীর্য্য, অত্যন্ত গুরু-পাক, রুচি-কর, বল-কারক, বল-বর্দ্ধক, পুষ্টি-জনক, কফ-বর্দ্ধক, এবং বাত-পিত্ত-নাশক।

দুগ্ধের ছস্।

দুইটি ডিমের হরিদ্রাংশ, এক চা-চামচ ময়দা, এক টেবল চামচ ভাল চিনি এবং পরিমাণ মত লেবুর খোসা চূর্ণ এক সঙ্গে উত্তমরূপ মিশ্রিত কর। যখন দেখিবে, সমুদায়গুলি বেশ মিশিয়া আসিয়াছে, তখন উহাতে তিন ছটাক দুধ কিংবা সর ঢালিয়া দিয়া জ্বালে চড়াও; কিন্তু জ্বালে দুধ গরম হইলে অর্থাৎ ফুটিয়া উঠিবার আগে নামাইয়া লও। অধিকক্ষণ জ্বালে থাকিলে ছস্ জমিয়া যাইবে।

দুগ্ধের সূপ।

কোয়ার্ট বোতলের এক বোতল পরিমাণ দুধ জ্বালে চড়াও। এদিকে এক চা-চামচ ময়দায় চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ উত্তমরূপ মিশ্রিত কর। এখন উহাতে উপযুক্ত পরিমাণ চিনি এবং অল্প মাত্রায় লবণ যোগ করিয়া রাখ।

পূর্ব্বে যে দুধ জ্বালে চড়াইয়াছ, তাহা ফুটিয়া উঠিবার পূর্ব্বে, ঐ ডিম-মিশ্রিত ময়দা, উহাতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লও। ডিম মিশাইবার পর, জ্বাল পাইলে উহা জমিয়া আসিবে।

মাটা-তোলা দুধ।

দুগ্ধ খাদ্য, পথ্য এবং ঔষধরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অতি প্রাচীন কাল হইতে আয়ুর্ব্বেদ-শাস্ত্রে দুগ্ধের গুণাগুণ পরীক্ষিত হইয়া, জনসমাজে যার-পর-নাই উপকার সাধিত হইয়াছে। শোথ, যকৃৎ, প্রস্রাব অথবা হৃৎপিণ্ডের যে কোন রোগ হইতে শোথ হইলে, দুগ্ধ-ই একমাত্র পথ্য ও ঔষধের কার্য্য করিয়া থাকে। রুষিয়ার সুবিখ্যাত ডাক্তার কারল সাহেব, অধিকাংশ রোগে, রোগীকে দুগ্ধ পথ্য ও ঔষধরূপে ব্যবহার করিতে উপদেশ দেন। বিলাতের ডাক্তার ডনকিন্ সাহেব, প্রস্রাবের পীড়ায় অর্থাৎ বহুমূত্র-রোগে, দুগ্ধ ব্যবহার করিতে বলেন। বিলাতের ডাক্তারেরা বহুমূত্র-রোগে মাটা-তোলা দুধ ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। মাটা বা নবনীত তুলিয়া লইলে, যে দুধ অবশিষ্ট থাকে, ইংরাজিতে তাহাকে 'স্কিম মিল্ক' বলিয়া থাকে। এই দুগ্ধ অত্যন্ত উপকারী ; সহজে পরিপাক হয়।

পৃথিবীর সকল দেশে, একরূপ নিয়মে মাটা তোলা হয় না ; অর্থাৎ গ্রীষ্মপ্রধান দেশে যে নিয়মে মাটা তোলা হয়, শীত-প্রধান দেশে অন্যরূপ নিয়ম অবলম্বিত হইয়া থাকে। আমাদের গরম দেশ ; এখানে কাঁচা দুধ অধিকক্ষণ রাখিলে, তাহা বিকৃত হইয়া থাকে। বিলাতে দশ বার ঘণ্টা পর্য্যন্ত রাখিলে-ও, কাঁচা দুধ নষ্ট হয় না। এজন্য তথায় কোন প্রশস্ত পাত্রে দুগ্ধ দোহন করিয়া, খোলা স্থানে রাখিতে হয়। শীতল বাতাস লাগিয়া, দুধের উপরে মাটা বা ননী জমিয়া থাকে। অনন্তর, তাহা তুলিয়া লইলে, অবশিষ্ট দুধকে 'স্কিম মিল্ক' কহিয়া থাকে। মাটার ইংরাজি নাম ক্রিম অর্থাৎ সর। খাদ্য বা পথ্যের জন্য টাটকা দুগ্ধ-ই উপকারী। রোগীর পরিপাক-শক্তি, বল এবং বয়স অনুসারে দুগ্ধের পরিমাণ স্থির করা আবশ্যক।

দিবসের দুধ রাত্রিকালে ব্যবহার করা উচিত নহে; কারণ, তাহা

বিকৃত হইবার সম্ভাবনা। রোগীকে এককালে অধিক পরিমাণে দুগ্ধ পান করিতে দেওয়া, স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুকূল নহে। কাহার-ও কাহার-ও মতে, বার ঘণ্টার মধ্যে চারিবার পান করিতে দিলে-ই চলিতে পারে। যেরূপ নিয়মে চা পান করা হয়, সেইরূপ নিয়মে, ঈষদুষ্ণ দুগ্ধ চামচে করিয়া পান করিলে, সমধিক উপকার হইবার কথা; কারণ, অল্প অল্প পরিমাণে দুগ্ধ পান করিলে, মুখের লালার সহিত মিশ্রিত হইয়া, উহা সহজে পরিপাক হয়। এককালে অধিক দুগ্ধ পান করিলে, পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মিয়া থাকে।

কোন কোন চিকিৎসক, উদরাময় না থাকিলে, দুগ্ধ জ্বাল না দিয়া, পান করিতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। রোগীকে গরম দুধ পান করিতে দিতে হইলে, দুধ জ্বাল না দিয়া, একটি বোতলে পূরিয়া, সেই বোতলটি ফুটন্ত জলে কিছুক্ষণ ডুবাইয়া রাখিলে-ই, দুধ গরম হইবে। এই দুধ পান করা ভাল।

আমাদের দেশে, দুধ জ্বাল দিয়া, তাহা হইতে সর তোলা হইয়া থাকে; এজন্য, এ-দেশীয় দুধ ও বিলাতি ননী বা ক্রিম তোলা দুধের গুণের তারতম্য হইয়া থাকে। এদেশে চিকিৎসকগণ, কাঁচা দুধ হইতে মাখন তুলিয়া, সেই দুধ রোগীর পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন।

অম্লরোগে, অর্থাৎ যে সকল রোগীর বুক-জ্বালা প্রভৃতি উপসর্গ থাকে, তাহাদিগের জন্য দুগ্ধের সহিত গুঁড়া সোডা, চুণের জল কিংবা লবণ মিশাইয়া পান করিতে দিতে হয়। দুধের সহিত সামান্য-পরিমাণে ভাতের ফেন, বার্লি-ওয়াটার, মেলিন্স্‌ ফুড প্রভৃতির যে কোনটি মিশাইয়া পান করিলে, দুগ্ধ আমাশয়ে গিয়া, ছানায় পরিণত হয় না। এইরূপ দুগ্ধ সহজে হজম হয়।

দীর্ঘকাল দুগ্ধ রাখিবার উপায়।

একটি বোতলে দুগ্ধ পূর্ণ করিয়া, এক-কড়া জলের ভিতর বোতলটি এরূপভাবে রাখিবে, যেন উহার মুখ জলের উপরে থাকে ; অর্থাৎ দুধে যেন জল মিশিয়া না যায়। এখন বোতল-সহ কড়াখানি জ্বালে চড়াইবে। প্রায় পনর মিনিট পর্য্যন্ত এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, উহা জল হইতে তুলিয়া লইবে। আর, যাহাতে বায়ু প্রবেশ করিতে না পারে, এরূপ করিয়া, বোতলটির মুখ আঁটিয়া রাখিবে। ফলতঃ, বায়ু প্রবেশ করিতে না পাইলে, এই দুগ্ধ এক বৎসরের অধিক-কাল পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় থাকিবে। অধিক দিনের জন্য ভাল অবস্থায় দুধ রাখিতে হইলে, এমন সহজ উপায় আর দেখা যায় না।

বিলাত অঞ্চলে ঘোড়ার খাদ্যের জন্য এক প্রকার গাজর উৎপন্ন হইয়া থাকে। সেই গাজর কুরিয়া এক চা-চামচ পরিমাণ এক কড়া দুধে দিলে, দুধ অধিক দিন পর্য্যন্ত ভাল অবস্থায় থাকে।

রক্ষিত বা জমান দুগ্ধ।

দুগ্ধ যে আমাদের একটি প্রধান খাদ্য, এ কথা কেহ-ই অস্বীকার করিতে পারেন না। এই প্রয়োজনীয় দ্রব্য কোন্ সময়ে ও কোন্ স্থানে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়, এবং কোন্ সময়ে ও কোন্ স্থানে ইহা দুষ্প্রাপ্য হইয়া থাকে, তাহা-ও অনেকে অবগত আছেন। যে স্থানে কোন সময়ে ইহা প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়, সেই স্থান হইতে সংগ্রহ করিয়া, যদি কোন উপায়ে অবিকৃত রাখা যায়, তাহা হইলে, যে স্থানে যে

সময়ে দুগ্ধ দুষ্প্রাপ্য হইয়া উঠে, সেই সময়ে সেই স্থানে ইহার দ্বারা বিস্তর উপকার সাধিত হইতে পারে।

ইংলণ্ড, ফ্রান্স, সুইজর্লণ্ড প্রভৃতি সুসভ্য দেশ-সমূহে দুগ্ধ জমাইয়া রাখিবার প্রথা প্রচলিত আছে। এমন কি, সেই দুধ আমাদের দেশে-ও আজকাল ব্যবহৃত হইতে আরম্ভ হইয়াছে। 'কন্‌ডেম্‌ণ্ড মিল্ক' নামে যে দুধ, এদেশে বালক, বালিকা, রোগী এবং চায়ের জন্ত ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা সুইজর্লণ্ড হইতে আনীত হয়।

আমাদের দেশে দুধ যদি-ও প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া থাকে, কিন্তু কি নিয়মে যে, তাহা অধিক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃতভাবে রাখিতে হয়, তাহা কেহ-ই অবগত নহেন। এদেশে দুগ্ধ-জাত 'খোয়াক্ষীর' কিছু দিন পর্য্যন্ত যদি-ও রাখা হইয়া থাকে, কিন্তু তাহাতে-ও এক প্রকার দুর্গন্ধ অনুভূত হয়। গরম জলে একবার সিদ্ধ করিয়া লইলে, ঐ গন্ধ অনেক পরিমাণে কমিয়া আইসে। ফলতঃ, ক্ষীরের দ্বারা দুধের অভাব মোচন হয় না। এজন্ত দুধ এরূপভাবে রাখিবার কৌশল জানা আবশ্তক, যাহাতে উহার উপকারিতা কিংবা গুণের হ্রাস না হয়, অথচ প্রয়োজন মত ব্যবহার করিতে পারা যায়।

একথা অবশ্ত-ই স্বীকার্য্য যে, আমাদের দেশে দুগ্ধ কখন-ই অপ্রাপ্য হয় না; কিন্তু সময়ে সময়ে এত-ই দুষ্প্রাপ্য হইয়া উঠে যে, জমাইয়া রাখিবার উপায় সাধারণের জানা থাকিলে, এবং সেই উপায় অবলম্বন করিলে, বিস্তর উপকার হইতে পারে। এতদ্ব্যতীত ইহা-ও প্রমাণ দ্বারা জানা গিয়াছে যে, জমান দুগ্ধ টাট্‌কা গো-দুগ্ধ অপেক্ষা কোন অংশে গুণে হীন নহে; বরং উহাতে টাট্‌কা দুধ অপেক্ষা জলীয় অংশ অনেক কম, অতএব উহার পুষ্টিকারিতা-শক্তি-ও অধিক। ইংলণ্ড প্রভৃতি দেশ-সমূহে যে নিয়মে দুধ জমান হয় তাহা নিম্নে লিখিত হইল।

প্রথমতঃ, দুধ ছাঁকিয়া একটি বড় পাত্রে রাখিতে হয়। পরে অপর

কোন বৃহত্তর পাত্রে জল গরম করিয়া, সেই গরম জলের ভিতর দুগ্ধ-পাত্রটি এরূপভাবে স্থাপন করিবে, যেন তাহার মুখ খোলা অথচ জলের উপর-ই থাকে। এইরূপে কিছুক্ষণ দুধ জ্বাল দিলে, তাহার জলীয় অংশ বাষ্পাকারে উঠিয়া যাইবে। যখন দেখিবে যে, বাষ্পাকারে জলের অংশ উঠিয়া যাওয়ায় দুধের পরিমাণ কমিয়া আসিয়াছে, তখন পরিমাণ মত চিনি দিয়া খানিক-ক্ষণ জ্বালে রাখিবে। এই সময় দুধ মধুর ন্যায় আঠা-আঠা হইয়া আসিবে।

এদিকে, আর একটি বৃহৎ পাত্রে শীতল জল রাখিয়া, ঐ গরম দুধ-সহ পাত্রটি এরূপভাবে স্থাপন করিবে, যেন তাহার মুখ জলের উপরে থাকে; অর্থাৎ দুধে কোন মতে জল না প্রবেশ করে।

এইরূপ অবস্থায় রাখিয়া দুধ শীতল হইলে, টিনের পাত্রে অথবা বোতলে পূরিয়া উত্তমরূপে মুখ আঁটিয়া রাখিবে। যত দিন পাত্রটি ভাল থাকিবে, তত দিন দুধ-ও অবিকৃত থাকিবে।

এক বাটি (পেয়ালা) গরম চাতে এক চা-চামচ জমান দুধ দিলে উত্তমরূপ চা প্রস্তুত হইবে।

ঘৃত।

ঘৃতের ভাল মন্দের উপর ঘৃত-পক্ক দ্রব্য-মাত্রের-ই উত্তমতা নির্ভর করিয়া থাকে। এজন্য ঘৃতের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া, উহা প্রস্তুত করিতে হয়। সর ও মাখন, নবনীত বা মাটা দ্বারা ঘৃত প্রস্তুত হইয়া থাকে। মাখনের ঘৃত অপেক্ষা সরের ঘৃত অতি উৎকৃষ্ট। সর জ্বাল দিলে যে ঝাঁকরি উঠিয়া থাকে, তাহা ছাঁকিয়া লইলে, সরের ঘৃত প্রস্তুত হয়। এই ঘৃতের অতি সুগন্ধ।

সরের ন্যায় আবার মাথন জ্বালাইয়া ঘৃত প্রস্তুত হইয়া থাকে। কাঁচা দুধ মন্থন করিলে যে নবনীত বা মাটা উঠে, তাহা জ্বাল দিয়া লইলে-ও ঘৃত উৎপন্ন হয়। তদ্ভিন্ন, ছানার জল, ঘোল মওয়ার ন্যায় মন্থন করিলে, তৈলবৎ যে পদার্থ ভাসিয়া উঠে, তাহা জ্বালাইয়া লইলে ঘৃত উৎপন্ন হয়। মন্থন না করিয়া-ও, ছানার জল আগুনের আঁচে বসাইয়া রাখিলে-ও, জলের উপর ঘৃত ভাসিয়া উঠে, তাহা জ্বাল দিয়া লইলে-ই অতি উপাদেয় ঘৃত পাওয়া যায়। সর ও ছানার ঘৃত কাঁচা খাইতে ভাল লাগে।

ঘৃত-পক্ক দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হইলে ঘৃত যে, তাহার একটি প্রধান উপকরণ, তাহা কাহাকে-ও বলিয়া দিতে হয় না। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যক যে, মন্দ ঘৃতে কোন দ্রব্য পাক করিলে, কেবলমাত্র যে, খাদ্য-দ্রব্য বিস্বাদ হইয়া থাকে এরূপ নহে, সেই খাদ্যে স্বাস্থ্যের-ও বিস্তর অপকার করিয়া তুলে। খাদ্য-দ্রব্য যে, শারীরিক স্বাস্থ্য-রক্ষার একপ্রকার ভিত্তিস্বরূপ, তাহা মনে রাখিয়া, উহা প্রস্তুত ও ব্যবহার করা উচিত।

খাদ্য-দ্রব্যের ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ করিবার জন্য অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ঘৃতে নানা প্রকার রং ফলান হইয়া থাকে। কোন্ প্রকার বর্ণ করিতে হইলে, কি প্রকার উপায় অবলম্বন করা আবশ্যক, তাহা নিম্নে লিখিত হইল।

এক সের পরিমিত ঘৃত জ্বালে বসাইয়া দাগ করিয়া লইবে। পরে, তাহাতে আট আনা জাফরাণ দিয়া, মৃদু-তাপে নাড়িতে থাকিবে। ঘৃতের উত্তম বর্ণ হইলে, বিলম্ব না করিয়া নামাইয়া, শীতল না হওয়া পর্য্যন্ত অনবরত কাটি বা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে হইবে।

হরিৎ বর্ণ।—ঘৃতে হরিৎ বর্ণ করিতে হইলে, আধপোয়া পালং-শাক বাটিয়া, তদ্দ্বারা বড়া প্রস্তুত করিবে। এখন, এক সের

পরিমিত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া দাগ করিয়া, তাহাতে ঐ বড়াগুলি ঢালিয়া দিয়া, মৃদু তাপ দিতে থাক, দেখিবে ঘৃত হরিৎবর্ণ হইয়াছে।

লোহিত বর্ণ।—একপোয়া পরিমিত কন্‌কানটে শাক বাটিয়া, এক সের পরিমিত ঘৃতে নিক্ষেপ করিয়া, উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত করিলে, ঘৃতের বর্ণ লাল হইবে।

বাদামী বর্ণ।—আট আনা জাফরাণ, এক তোলা নারিকেল, এক সঙ্গে উত্তমরূপে বাটিয়া, তাহাতে একটি লেবুর (পাতি কিংবা কাগজি) রস মিশাইয়া বড়া প্রস্তুত করিবে। এদিকে, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ বড়া নিক্ষেপ করিয়া, মৃদু তাপ দিতে থাকিবে; দেখিবে, ঘৃতের উত্তম বাদামী বর্ণ হইয়াছে।

যদি-ও নানা উপায়ে ঘৃতের নানা প্রকার বর্ণ করা যাইতে পারে, কিন্তু কোন প্রকার দ্রব্য মিশাইয়া, উহার স্বাভাবিক গুণের পরিবর্ত্তন না করা-ই ভাল।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে ঘৃতের সাধারণ গুণ।—আয়ুর বৃদ্ধি-কারক, শরীরের দৃঢ়তা-বর্দ্ধক, শীত-নাশক, বল-কারক, পথ্য এবং কান্তি, সৌকুমার্য্য, বুদ্ধি ও স্মৃতি প্রভৃতির বৃদ্ধি-কারক।

মাখন।

দুগ্ধ থিতাইলে, উহার উপরে যে তৈলের মত পদার্থ ভাসিতে থাকে, তাহাকে-ই মাটা বলে। মাটা হইতে মাখন জন্মে। উদরে যখন কোন দ্রব্য-ই না তলায়, তখন-ও মাটা অনায়াসে-ই হজম করিতে পারা যায়। মাটা-তোলা দুগ্ধে ঘৃতের ভাগ অল্প দেখা যায়, সুতরাং যে রোগীর দুগ্ধ জীর্ণ না হয়, তিনি স্বচ্ছন্দে মাটা-তোলা দুগ্ধ ব্যবহার করিতে পারেন।

দধি বা দুগ্ধ মন্থন করিয়া যে ঘৃতের ভাগ পাওয়া যায়, তাহাকে-ই নবনীত বা মাখন বলে। মাখন তুলিয়া উত্তমরূপে ধুইয়া ও ফেটাইয়া লওয়া কর্ত্তব্য। তাহা হইলে উহা টাটকা থাকে এবং বিস্বাদ হয় না। মাখন টাট্‌কা রাখিবার জন্য উহাতে লবণ-ও মিশান হইয়া থাকে। বাতাস না লাগে, এরূপ করিয়া কোন পাত্র-মধ্যে রাখিয়া দিলে-ও, মাখন টাটকা থাকে। প্রত্যহ জল বদলাইয়া তাহাতে রাখিলে-ও মাখন টাটকা থাকিবে।

যাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহারা-ও বিশুদ্ধ টাটকা মাখন সহজে-ই জীর্ণ করিতে পারে; কিন্তু অধিক পরিমাণে ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য নহে। বাসী, বিস্বাদ, দুর্গন্ধ বা উত্তপ্ত মাখন অজীর্ণ ও অন্যান্য রোগে অখাদ্য; খাইলে আমাশয় উৎপাদন করিবে। মাখন বিশুদ্ধ কি না, দৃষ্টি, আস্বাদ ও গন্ধ দ্বারা তাহা অনায়াসে-ই জানিতে পারা যায়। বিশুদ্ধ মাখনের বর্ণ উজ্জ্বল-পীত। মাখনে একখানি ছুরী শীঘ্র চালাইলে, যদি ডোবার মত দেখা যায়, তাহা হইলে জানিবে যে, তাহাতে অন্য দ্রব্য মিশান হইয়াছে। বিশুদ্ধ মাখন গলাইলে, অতি পরিষ্কৃত ঘৃত প্রস্তুত হইবে। বিশুদ্ধ মাখন জিহ্বায় দিলে সহজে-ই গলিয়া যাইবে, এবং বেশ মোলায়েম বোধ হইবে। মাখনের সুগন্ধ অধিকদিন থাকে। সুতরাং, মাখন ভাল কি মন্দ, গন্ধ দ্বারা তাহা ততদূর ঠিক করিয়া জানা যায় না।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে মাখনের সাধারণ গুণ।—মধুর-রস, শীতল, রুচি-কর, মল-রোধক, বর্ণ-কারক, কান্তি-জনক, বল ও শুক্রের বৃদ্ধি-কারক, পুষ্টি-কর, চক্ষুর হিতকর, শ্রান্তি-নাশক, বাত-কফ-নিবারক এবং সর্ব্বাঙ্গ-শূল, কাস, ক্ষয়, কৃশতা, শুক্র-হীনতা, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য ও বায়ু-রোগ-মাত্রে-ই বিশেষ উপকারী।

ব্রজ-মাখন।

ভাল রকম জমাট দধি, ছানা বাঁধার ন্যায়, একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে কসিয়া বাঁধিয়া, ঝুলাইয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, দধি হইতে জল ঝরিয়া পড়িবে; সুতরাং পুটলিটি অপেক্ষাকৃত ঢিলা হইয়া আসিবে; তখন বাঁধন খুলিয়া, পুনর্ব্বার কসিয়া বাঁধিয়া, পূর্ব্ববৎ ঝুলাইয়া দিবে। এইরূপ অবস্থায় রাখিলে, যখন দেখা যাইবে, দধি হইতে আর জল ঝরিতেছে না, তখন তাহা নামাইয়া লইবে। এখন এই দধি দেখিতে ঠিক মাখনের ন্যায় বোধ হইবে। অনন্তর, একটি পরিষ্কৃত পাত্রে এই দধি উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইবে। পরে, তাহাতে মিছরি মিশাইয়া আহার করিবে। যে দধি অত্যন্ত অম্ল, তদ্দ্বারা উহা প্রস্তুত করিলে, তত সুখাদ্য হয় না; কারণ, অম্লের তীব্রতায় রসনার তত আদর-যোগ্য হয় না। হিন্দু-শাস্ত্র-মতে ব্রজ-মাখন অতি পবিত্র। দেব-ভোগে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

দধি।

দুগ্ধে অম্ল-রস পতিত হইলে, তাহা বিকৃত হইয়া জমিয়া উঠিলে, দুগ্ধের সেই অবস্থাকে দধি কহিয়া থাকে। নানাপ্রকার নিয়মে দধি প্রস্তুত হইতে পারে। খাঁটি দুধ জ্বালে মারিয়া, সেই দুধ কোন পাত্রে রাখিয়া, অল্প গরম থাকিতে থাকিতে, তাহাতে অম্ল-রস দিয়া রাখিলে দধি জমিয়া উঠে। যে অম্ল-রস দ্বারা দধি প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহাকে "দম্বল" কহে। দধি, ছানার জল, তেঁতুল, এবং লেবুর রস প্রভৃতি দ্বারা দম্বল প্রস্তুত হইয়া থাকে।

জ্বালে দুধ অধিক না মারিয়া কিংবা জল-মিশ্রিত দুধে যে দধি প্রস্তুত হয়, তাহা গাঢ় এবং তত সুস্বাদু হয় না। আর খাঁটি দুধ অর্দ্ধেক মারিয়া যে দধি প্রস্তুত করা যায়, তাহা উত্তম-রূপ জমিয়া থাকে, এবং তাহার আস্বাদ অতি তৃপ্তি-জনক হয়।

মিষ্ট দধি প্রস্তুত করিতে হইলে, দুধ জ্বালের সময়, তাহাতে পরিস্কৃত চিনি কিংবা বাতাসা দিতে হয়। এই দধিকে 'চিনি-পাতা' দধি কহে। ভাল করিয়া তৈয়ার করিতে পারিলে, চিনি পাতা দধি বাস্তবিক রসনার লোভনীয়।

দধি ভালরূপ না জমিলে, উহা গরমে রাখিতে হয়; অর্থাৎ যে পাত্রে দধি পাতা বা বসান হইয়া থাকে, তাহা কম্বল প্রভৃতি দ্বারা ঢাকিয়া রাখিলে-ই গরমে রাখা হইল। যতক্ষণ পর্য্যন্ত দধি ভালরূপ না জমিয়া উঠে, ততক্ষণ তাহা নাড়া চাড়া উচিত নহে। নাড়া চাড়া করিলে, জমার পক্ষে ব্যাঘাত জন্মে। এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক যে, দুধে অধিক দম্বল পড়িলে-ও ভাল জমে না, অধিকন্তু জল কাটিয়া থাকে। গাওয়া দুধ অপেক্ষা ভাঁইসা দুধে অতি উৎকৃষ্ট কঠিন আকারের দধি জমিয়া থাকে।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে দধির সাধারণ গুণ।— অম্ল-মধুর-রস, অম্ল-বিপাক, গুরু-পাক, শীতল, মল-রোধক, মুখ-রোচক, শোথ-জনক, বল-কর, শুক্র-বর্দ্ধক, পুষ্টি-কারক এবং অগ্নি-দীপক।

ভাপা দধি।

দুধ জ্বালে চড়াইয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে, এবং জ্বালে অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলে, উনান হইতে নামাইবে। এখন একটি মাটির পাত্রে উহা রাখিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। কুসুম কুসুম গরম থাকিতে দুধে দম্বল দিবে। অনন্তর, গরম-জল-পূর্ণ একটি পাত্রের উপর দধি-পাত্র স্থাপন করিবে। নিয়মিত সময়ে উহা জমিয়া, ভাপা দধি প্রস্তুত হইবে।

দধি মিষ্ট আস্বাদনের করিতে হইলে, পাত্রটি জলে স্থাপনের পূর্ব্বে, উপযুক্ত পরিমাণ চিনি কিংবা বাতাসা মিশাইবে। লবণাক্ত করিতে হইলে, চিনি না দিয়া, ঐ সময় লবণ দিতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, দধি উত্তমরূপ জমিয়া আসিয়াছে, তখন তাহা খাদ্যে ব্যবহার করিতে হইবে। চীন-দেশীয় পাত্রে প্রথমতঃ অম্ল-দধি মাখাইয়া, তাহাতে গরম দুধ ঢালিয়া রাখিয়া দিলে, নিয়মিত সময়-মধ্যে সেই দুধ জমিয়া উত্তম দধি প্রস্তুত হইবে।

দুধে সর না পড়ে এরূপ নিয়মে ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, সেই দুধ কোন পাত্রে স্থাপন করিয়া, তাহাতে মিষ্ট দধির দম্বল দিলে, উহা গাঢ় দধি হইয়া উঠিবে। ক্ষীরের দধি প্রস্তুত করিতে হইলে, অগ্রে ক্ষীর প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে পরিমিত দম্বল দিয়া রাখিবে, জমিয়া দধি প্রস্তুত হইবে। দধি পাতিবার পক্ষে মৃত্তিকা ও প্রস্তর-পাত্রই প্রশস্ত। দধি অধিক দিন রাখিলে, তাহা তীব্র-অম্ল হইয়া উঠে। কিন্তু কেমন আশ্চর্য্য, অত্যন্ত টক হইয়া পুনর্ব্বার তাহার অম্লত্ব হ্রাস হইয়া আইসে।

দধি মন্থন করিয়া তাহার সার ভাগ তুলিয়া লইলে, যাহা অবশিষ্ট থাকে, তাহাকে ঘোল কহে। দধি যেরূপ পুষ্টি-কর, ঘোলের সেরূপ

পুষ্টিকারিতা শক্তি নাই। কিন্তু সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। ইহাতে আমাশা জন্মাইবার বা পেট কামড়াইবার কোন আশঙ্কা নাই। পেয় দ্রব্যের মধ্যে ঘোল অতি তৃপ্তি-কর। গাত্র-দাহের পক্ষে ঘোল বিশেষ উপকারক।

অমৃত-দধি।

দধি, ক্ষীর কিংবা রাবড়ি প্রস্তুত করিতে হইলে, নির্জ্জলা অর্থাৎ খাঁটি দুগ্ধের দ্বারা না করিলে, কখন-ই উপাদেয় হয় না। এজন্য, সর্ব্বাগ্রে খাঁটি দুগ্ধ সংগ্রহ করিতে হয়। অমৃত-দধির পক্ষে গাভী-দুগ্ধ-ই উত্তম। প্রথমে, একখানি পরিষ্কৃত কড়াতে দুধ জ্বাল দিতে আরম্ভ করিবে। দুধ আওটাইতে আওটাইতে যখন দেখিবে, অর্দ্ধেকের কম মরিয়া আসিয়াছে, তখন নামাইবে। জ্বালের অবস্থায় যে, সর্ব্বদা নাড়িতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। সর্ব্বদা নাড়িবার দুইটি কারণ আছে; প্রথম কারণ এই যে, সর্ব্বদা না নাড়িলে, দুধ ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা; দ্বিতীয় কারণ এই যে, সর্ব্বদা নাড়িতে থাকিলে, দুধে সর জমিতে পারিবে না। সর পড়িলে, দুধের সার-ভাগ সরে সঞ্চিত হয়; সর তুলিলে, দুধের তত আস্বাদ থাকে না।

আওটান অবস্থায় দুধ ঘন হইয়া আসিলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে; এবং নূতন মাটির পাত্রের ভিতরের চারিদিকে অম্ল-দধি মাখাইবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত দুগ্ধ, ঈষৎ উষ্ণ থাকিতে থাকিতে; দধি-লিপ্ত পাত্রে ঢালিয়া দিবে; এরূপ নিয়মে ঢালিয়া দিবে, যেন পাত্রটি পূর্ণ না হয়, অর্থাৎ কিছু খালি থাকে। এখন, অপর একটি বড় হাঁড়ি

জল-পূর্ণ করিয়া, তাহাতে দুগ্ধ-সহ পাত্রটি স্থাপন করিবে, অর্থাৎ দুগ্ধের পাত্রটির যেন গলদেশ পর্য্যন্ত জল-মগ্ন থাকে। এদিকে, অপর একটি হাঁড়ির তলদেশে একটি টাকার আয়তন-পরিমাণ ছিদ্র করিয়া, তাহা জলের হাঁড়ির উপর স্থাপন করিবে। এখন, ময়দা বা মৃত্তিকার লেপ দ্বারা জোড়-মুখ আঁটিয়া দিবে। অনন্তর, জলের হাঁড়ি তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিবে, দধি জমিয়া আসিবে। এই দধি মিষ্টাস্বাদ-বিশিষ্ট করিতে হইলে, দুধ জ্বাল দেওয়ার সময়, তাহাতে সের প্রতি এক ছটাক চিনি কিংবা বাতাসা দিবে। অমৃত-দধি রসনার অত্যন্ত তৃপ্তি-জনক।

অমৃত-দধি (প্রকারান্তর)—বাঁধা দধি একখানি কাপড়ে করিয়া, তাহাতে দুধ ও এলাচ-চূর্ণ এবং চিনি মিশাইয়া ছাঁকিতে হইবে। দুধ ও চিনি এরূপ নিয়মে মিশাইয়া লইবে, যেন অধিক পাতলা কিংবা মিষ্ট কম বেশী না হয়। এইরূপে প্রস্তুত দধিকে অমৃত-দধি কহে।

পাক্ষীর ত্বকে দধি জমান।

দুগ্ধে দম্বল বা কোন রকম অম্ল-রস দ্বারা দধি বসান হইয়া থাকে। কিন্তু পক্ষীর ত্বকে উত্তম দধি জমিয়া যায়, তাহা অনেকে-ই অবগত নহেন। যে নিয়মে ত্বক্ দ্বারা দধি হইয়া থাকে, সে প্রণালী অতি সহজ। একটি পাখীর পাকস্থলী দুই ভাগে বিভক্ত করিলে, তন্মধ্যে কাগজের ন্যায় একখানি ত্বক্ বা চামড়া বাহির হইবে। অনন্তর, তাহা জলে উত্তমরূপ ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। এখন উষ্ণ দুগ্ধে এই ত্বক্ এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঘর্ষণ করিয়া, উহাতেই স্থাপন করিবে, দধি প্রস্তুত হইবে।

চীনের পাত্রে দধি বসাইবার নিয়ম।

চীনের পাত্রে দম্বল মাথাইয়া, তাহাতে উষ্ণ দুগ্ধ স্থাপন করিলে, দধি জমিয়া উঠিবে।

আম্র-মুকুলের দধি।

উষ্ণ দুগ্ধে আম্র-মুকুল চূর্ণ করিয়া দিলে, সুগন্ধ দধি প্রস্তুত হইবে। এই দধি অতি রুচি-জনক।

তক্র।

তক্রকে ঘোল কহে। সাধারণতঃ ঘোল পাঁচ প্রকার; অর্থাৎ যে ঘোলে জল মিশান হয় না, আর সর থাকে, তাহাকে মণ্ড কহে। সর ও জল-শূন্য ঘোলকে মথিত কহিয়া থাকে। আর আধ ভাগ ভাল জল মিশান হইলে, তাহার নাম তক্র। এবং চারি ভাগের এক ভাগ জল-যুক্ত ও সর-হীন ঘোলকে ছবিকা কহে। এতদ্ভিন্ন সাধারণ নাম ঘোল।

সর-যুক্ত ঘোল, গুরু-পাক, পুষ্টি-কারক ও কফ-বর্দ্ধক, আর নিদ্রা, তন্দ্রা ও জড়তা-জনক। যে ঘোলে অল্প সর থাকে, তাহা-ও গুরু-পাক, শুক্র-বর্দ্ধক, বল-কারক আর কফ-জনক। যে ঘোলের সমুদয় সর তুলিয়া লওয়া হয়, তাহা লঘু-পাক ও সুপথ্য। ঘোল-মাত্রে-ই ত্রিদোষ-নাশক, রুচি-কর, অগ্নি-বর্দ্ধক ও বর্ণের উৎকর্ষ-কারক এবং

শ্রান্তি, ক্লান্তি, বমি, আমাতিসার, গ্রহণী, অগ্নি-মান্দ্য, বিসূচিকা, বাত-জ্বর ও পাণ্ডু রোগে উপকারক।

ক্ষীর বা মেওয়া।

নির্জ্জলা দুগ্ধে যেরূপ সুস্বাদু ক্ষীর প্রস্তুত হইয়া থাকে, জল-মিশ্রিত দুগ্ধে সেরূপ ক্ষীর হয় না। এজন্য প্রায়-ই দেখা যায়, ব্যবসায়ি-গণ উহাতে এরারুট, সুজি এবং পাণিফলের পালো ও চিনি মিশ্রিত করিয়া গাঢ় ও মিষ্ট করিয়া থাকে। খাঁটি দুগ্ধের ক্ষীরের বর্ণ যেরূপ উজ্জ্বল, জল-মিশ্রিত দুগ্ধের ক্ষীরের সেরূপ বর্ণ হয় না; এজন্য নির্জ্জলা দুগ্ধে ক্ষীর প্রস্তুত করা-ই প্রশস্ত। আকার-ভেদে ক্ষীরের ভিন্ন ভিন্ন নাম হইয়া থাকে। তিন ভাগ দুধ মারিয়া এক ভাগ রাখিলে, গাঢ় ক্ষীর হইয়া থাকে। আর সমুদায় দুধ মারিয়া এক ভাগ রাখিলে, কঠিন ক্ষীর হয়, ইহাকে-ই খোয়া বা ডেলা ক্ষীর বলে। এই ক্ষীর সন্দেশ, বরফি এবং অন্যান্য প্রকার খাদ্য-দ্রব্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কঠিন ক্ষীর বাটিয়া পাকে ব্যবহৃত হয়।

ক্ষীরের পাতা, ফুল ও ছাঁচ।

ক্ষীর দ্বারা পাতা, লতা, ফুল, ফল এবং নানাপ্রকার আকৃতি-বিশিষ্ট ছাঁচ প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই সকল দ্রব্য প্রস্তুত করা অতি সহজ। এদেশে রমণীগণ ঐ সকল সুদৃশ্য খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করিতে বিশেষ-রূপ নিপুণতা প্রকাশ করিয়া থাকেন। দুধ অতি পবিত্র পুষ্টি-কর খাদ্য,

এজন্য হিন্দুজাতির মধ্যে দুগ্ধ-জাত খাদ্য বহুল পরিমাণে আদরের সহিত প্রস্তুত হইয়া থাকে।

নির্জ্জলা দুগ্ধের ক্ষীর প্রস্তুত করিলে, তদুৎপন্ন যাবতীয় দ্রব্যের বর্ণ উজ্জ্বল-শুভ্র হইয়া থাকে। জল-মিশ্রিত দুগ্ধের ক্ষীর ভালরূপ সাদা হয় না, প্রত্যুত উহার বর্ণ কাল হইয়া থাকে। এজন্য খাঁটি দুগ্ধ দ্বারা ক্ষীর প্রস্তুত করা উচিত।

ক্ষীরের ছাঁচ প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, দুধ মারিয়া, মোমের মত অর্থাৎ কাদার ন্যায় ক্ষীর তৈয়ার করিতে হয়। এই ক্ষীর দ্বারা যে কোন আকারের খাদ্য-দ্রব্য গঠন করা যাইতে পারে।

পাথরের উপর নরুণ দ্বারা নানাপ্রকার খোদাই কাজ করিতে হয়। অর্থাৎ লতা-পাতা প্রভৃতি বহুবিধ মনোহর দৃশ্য খোদাই করিলে, ছাঁচ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

মোমের মত ক্ষীর প্রস্তুত হইলে, সেই ক্ষীরের এক একটি গুটি কাটিয়া লও, এবং পূর্ব্বোক্ত ছাঁচে অল্প পরিমাণে গরম ঘৃত মাখাইয়া তাহাতে ঐ গুটি আস্তে আস্তে টিপিয়া, ছাঁচের আকার-পরিমাণ বিস্তৃত করিলে, ছাঁচ প্রস্তুত হইল। অনন্তর অতি ধীরে ধীরে তাহা ছাঁচ হইতে তুলিয়া কাপড়ের উপর রাখিবে। অল্প-ক্ষণ থাকিলে, উহা কঠিন হইয়া আসিবে। ফল-কথা, ছাঁচের আকার ও কারিকুরী অনুসারে ক্ষীরের ছাঁচ প্রস্তুত হইয়া থাকে। সুতরাং পাতা, লতা এবং ফুল, ফল প্রভৃতি যে কোন আকারে প্রস্তুত হইবে, ক্ষীরের ছাঁচও ঠিক সেইরূপ আকারের তৈয়ার হইবে। এই সকল ক্ষীর-জাত দ্রব্য জল-খাবারের পাত্র প্রভৃতি সাজাইবার পক্ষে উত্তম। ক্ষীরের দ্রব্য অধিক দিন রাখিলে, তাহা হইতে এক-প্রকার দুর্গন্ধ নির্গত হয়; সুতরাং তখন তাহা খাদ্যের পক্ষে সুখ-জনক হয় না।

ক্ষীরের নিচু।

প্রথমে ক্ষীর লইয়া চটকাইয়া, মোমের মত হইলে, তাহা দ্বারা এক একটি গুটি কাট, এবং প্রত্যেক গুটি দ্বারা নিচুর আকৃতি গঠন কর। এইরূপে সমুদায় গুটি প্রস্তুত হইলে, একটি পাত্রে রাখ।

এখন, কিছু পোস্তদানা অল্প ভাজিয়া নামাইয়া রাখ। এই ভাজা দানাগুলি ক্ষীরের গঠিত নিচুর গায়ে কাঁটার ন্যায় বসাইয়া দেও। অনন্তর, আল্‌তা বা নট্‌কানের রঙে, ঐ পোস্তদানাগুলিতে অল্প অল্প ছোপ দিয়া রং করিয়া দেও। পাকা নিচুর যেরূপ রং হইয়া থাকে, ঠিক সেইরূপ রং করিয়া দিবে। রং দেওয়া হইলে, একটি লবঙ্গ ফুটাইয়া, উহার বোঁটা করিয়া দিবে। অনন্তর, তাহার কাছে দুই চারিটি বড় এলাচের দানা বসাইয়া দিবে। এইরূপে সমুদায় নিচুগুলির বোঁটা তৈয়ার হইলে, নিচুর পাতা-সমেত কচি ডাল ভাঙ্গিয়া পাত্রে রাখিয়া, তাহার গায়ে গঠিত নিচু বসাইয়া দিবে। এখন, উহা দেখিতে ঠিক্ নিচুর ন্যায় হইবে। হঠাৎ কেহ বুঝিতে পারিবে না যে, উহা তৈয়ারি নিচু। অবিকল গাছের ডাল-ভাঙ্গা নিচু বলিয়া বোধ হইবে।

ক্ষীরের আম।

'রের আম করিতে হইলে, খোয়া ক্ষীর লইতে হইবে। মনে কর, যদি এক সের পরিমাণ খোয়া লইয়া আম প্রস্তুত করিতে হয়, তবে উহাতে এক ছটাক কাশীর চিনি, এক কাঁচ্চা ভাল চিনি, আধ কাঁচ্চা ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং কিঞ্চিৎ আম-আদার রস লাগিয়া থাকে।

প্রথমে, একখানি পরিষ্কৃত কড়ায় ক্ষীর জ্বালে চড়াও; এবং তাহাতে কিঞ্চিৎ গরম দুধ ঢালিয়া দিয়া, খুন্তি দ্বারা নাড়িতে চাড়িতে থাক। জ্বালে গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব্বোক্ত উপকরণগুলি (আদার রস ব্যতীত) ঢালিয়া দেও। যখন দেখিবে, বেশ শক্ত গোছের হইয়া আসিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ, এবং নাড়িতে নাড়িতে জুড়াইয়া আসিলে, তখন এই ক্ষীর লইয়া এক একটি গুটি কাটিয়া পাত্রান্তরে রাখ। অনন্তর, আম-আদার রস হাতে মাখিয়া, পূর্ব্বোক্ত ক্ষীরের গুটি লইয়া, আমের ন্যায় আকৃতি গঠন করিবে। অথবা গুটি কাটিবার পূর্ব্বে সমুদায় ক্ষীরে আদার রস দিয়া লইলে-ও চলিতে পারে। আর, যেরূপ ছাঁচে আম-সন্দেশ প্রস্তুত হয়, সেইরূপ ছাঁচে ক্ষীরের গুটি পূরিয়া, চাপিয়া তুলিয়া লইলে-ই, উত্তম ক্ষীরের আম প্রস্তুত হইয়া থাকে। সমুদায় আমগুলি গঠিত হইলে, আমের কচি পাতা-যুক্ত সরু সরু ডাল ভাঙ্গিয়া কোন পাত্রে রাখ, এবং তাহার কোলে কোলে এক একটি আম সাজাইয়া দেও।

ক্ষীরের পিচ্‌ফল।

লিচুর ন্যায় ক্ষীর দ্বারা পিচ্‌ফল প্রস্তুত হইয়া থাকে। পিচ্ তৈয়ার করিতে হইলে, প্রথমে কঠিন গোছের ক্ষীর লইয়া একটি পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইতে হইবে। এই সময় উহাতে অল্প পরিমাণ গরম দুধ মিশাইয়া, খুন্তি দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, উহা উত্তম গাঢ় গোছের হইয়া আসিলে, জ্বাল হইতে পাত্রটি নামাইবে।

যখন দেখা যাইবে, ক্ষীর বেশ ঠাণ্ডা হইয়াছে, তখন তদ্দ্বারা এক একটি পিচ-ফলের সদৃশ ক্ষীরের পিচ্ গড়াইবে। পিচের মাথার দিকটা

অল্প বাঁকা ধরণের, সুতরাং গড়াইবার সময় তাহা যেন মনে থাকে। এইরূপে সমুদায়গুলি গঠিত হইলে, তাহার গায়ে যবের ছাতু মাখাইবে। ছাতু মাখান হইলে আলতা গুলিয়া ছোপ দিয়া তাহার রং করিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ পাকা পিচের সমস্ত অংশ এককালে লাল হইয়া উঠে না, সুতরাং কেবলমাত্র বাঁকের কাছ হইতে মুখ পর্য্যন্ত রং দিতে হয়। ফলতঃ, পাকা পিচের আকার ও বর্ণ যেরূপ দেখিয়াছ, অবিকল সেইরূপ করিবে। যাঁহারা প্রথমে উহা প্রস্তুত করিবেন, একটি পিচ্‌ফল সম্মুখে রাখিয়া তৈয়ার করিলে ভাল হয়। একটু হাতের নিপুণতা ভিন্ন উহাতে আর কিছুমাত্র বিদ্যা প্রকাশের প্রয়োজন হয় না।

এক্ষণে গঠিত ও রঞ্জিত পিচ্‌গুলির বোঁটা করিতে হইবে। অতএব একটি লবঙ্গ ফুটাইয়া, তাহার পাশে বড় এলাচের দুই চারিটি দানা বসাইয়া দেও, বোঁটা প্রস্তুত হইবে। অনন্তর, পিচের কচি পাতা-সমেত কচি ডাল আনিয়া থালায় রাখ এবং তাহার কোলে অর্থাৎ শাখার যে যে স্থানে ফল ধরে, সেই সেই স্থানে ঐ পিচ্‌গুলি সাজাইয়া দেও; দেখিবে উহা যেন ঠিক ডাল-সহ পিচ্‌সমূহ থালায় শোভা পাইতেছে। এখন উহা কুটুম্বিতা প্রভৃতিতে ব্যবহার কর।

ক্ষীরের কামরাঙ্গা।

ক্ষীরের কামরাঙ্গা প্রস্তুত করিতে হইলে, কামরাঙ্গার ছাঁচে তৈয়ার করিতে হয়।

খোয়া ক্ষীরে কিছু গরম গাওয়া ঘৃত ও জাফরাণ মিশাইয়া উত্তম-

রূপে চটকাইয়া লও। বেশ মোলায়েম গোছের হইয়া আসিলে, তখন সেই ক্ষীরের এক একটি গুটি কাট। এখন, এই গুটি কামরাঙ্গার ছাঁচে পূরিয়া চাপিয়া ধর, কামরাঙ্গা প্রস্তুত হইল। পরে, আস্তে আস্তে ছাঁচ হইতে বাহির করিয়া লও, দেখিবে ক্ষীরের অতি উৎকৃষ্ট কামরাঙ্গা প্রস্তুত হইয়াছে। এই কামরাঙ্গা জল-পানের থালা সাজাইবার পক্ষে, অতি আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ক্ষীরের আপেল।

ক্ষীরের সঙ্গে কিছু নটকানের রং মিশাইয়া, উহা বেশ করিয়া ঠাসিয়া লও। ইচ্ছা হইলে, এই সময় ছোট এলাচের গুঁড়া কিংবা গোলাপী আতর-ও দুই এক বিন্দু মিশাইতে পার। ক্ষীর উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, তাহার গুটি কাটিবে। এখন, এই গুটি আপেলের ছাঁচে পূরিয়া বাহির করিয়া লইলে-ই, ক্ষীরের অতি সুদৃশ্য আপেল ফল প্রস্তুত হইল।

এস্থলে জানা আবশ্যক, কেহ কেহ প্রথমে ক্ষীরের সঙ্গে নটকানের রং না মিশাইয়া, ছাঁচ হইতে বাহির করার পর রং দিয়া-ও থাকেন। কারণ, আপেল ফলের সমুদায় অঙ্গ একরূপ লাল হয় না। যে যে স্থানে লাল হওয়া সম্ভব, সেই সেই স্থানে রং করা প্রয়োজন।

ক্ষীরেলা।

খাঁটি দুধই ক্ষীরেলার পক্ষে প্রশস্ত। দুধ যে পরিমাণে নির্জ্জলা হইবে, ক্ষীরেলার আস্বাদ-ও সেই পরিমাণে সুমধুর হইবে।

মনে কর, তিন সের দুধের ক্ষীরেলা প্রস্তুত করিতে হইবে। প্রথমে একখানি পরিষ্কৃত কড়ায় দুধ ছাঁকিয়া, জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় সর্ব্বদা নাড়িতে থাকিবে। বিশেষতঃ, যখন দুধ উথলিয়া উঠিবে, তখন হইতে খুব ঘন ঘন কাটি দিয়া ঘুটিতে বা নাড়িতে হইবে। দুধ অর্দ্ধেক পরিমাণ জ্বালে মরিয়া আসিলে, তাহাতে সাত আটখানি চিনির বাতাসা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এবং যখন দেখিবে, দুধ মরিয়া গাঢ় হইয়া আসিতেছে, সেই সময় উহা এরূপ নিয়মে চারিধারে নাড়িতে থাকিবে, যেন কড়ার গায়ে ধরিয়া বা আঁকিয়া না যায়। অনন্তর, যখন দেখিবে, ক্ষীর শক্ত কাদার মত ঘন হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে কড়াখানি নামাইবে, এবং একখানি পরিষ্কৃত পিতলের খুন্তি দ্বারা কড়ার গায়ের অর্থাৎ চারি ধারের ক্ষীর চাঁচিয়া একত্রিত করিবে। একত্রিত করা হইলে, খুন্তি দ্বারা খুব নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে উহা অত্যন্ত নরম মোমের মত হইয়া আঁটিয়া আসিবে। অনন্তর, তাহা কোন পরিষ্কৃত পাত্রে তুলিয়া রাখিলে-ই ক্ষীরেলা প্রস্তুত হইল।

এই ক্ষীরেলা দ্বারা ক্ষীরের নিচু, পিচ্, আম প্রভৃতি নানাবিধ সুদৃশ্য খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। ফলতঃ, পাচিকাদিগের নিপুণতা অনুসারে, ক্ষীর দ্বারা নানা প্রকার ফুল, ফল প্রভৃতি কুটুম্বিতায় ব্যবহার্য্য তত্ত্বের উপযোগী দ্রব্য প্রস্তুত হইতে দেখা যায়। হিন্দু রমণীদিগের ন্যায় অন্য কোন দেশীয় মহিলাগণ ক্ষীরের উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত করিতে সমর্থ নহেন।

নষ্ট বা নট ক্ষীর।

যে পাত্র উত্তমরূপে মার্জ্জিত হয় নাই, তাহাতে দুধ রাখিলে-ই তাহা নষ্ট হইয়া যায়। কাঁচা দুধ অধিক-ক্ষণ জ্বাল না দিয়া

রাখিলে-ও, তাহা বিকৃত হইয়া থাকে। নট দুধ খাইতে অম্ল বোধ হয়। এই দুধ খাইলে, অম্লশূল, আমাশয় ও মুখে ক্ষত-রোগ জন্মে।

কেহ কেহ আবার দুধে অল্প অম্ল-রস দিয়া, তাহা নট করিয়া লইয়া থাকেন। নট দুধ জ্বালে মারিয়া, ক্ষীরের ন্যায় করিতে হয়। আর, জ্বালের অবস্থায় তাহাতে চিনি কিংবা বাতাসা মিশাইয়া লইলে, উহার একপ্রকার মিষ্ট আস্বাদন হইয়া থাকে।

নট-দুধ জ্বালে চড়াইয়া, অনবরত নাড়িতে হয়; কারণ, নাড়া কম হইলে, উহা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা। নট-দুধ আঁকিয়া উঠিলে, তাহা একপ্রকার অখাদ্য হইয়া থাকে। জ্বালের অবস্থায় যখন দেখা যাইবে, কড়া ও কাটির গায়ে দুধ কামড়াইয়া ধরিতেছে, এবং তাহার জলীয় ভাগ মরিয়া আসিয়াছে, তখন উহা নামাইয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া লইলে-ই নট-ক্ষীর প্রস্তুত হইল।

তাল-ক্ষীর।

প্রথমে খাঁটি দুধ জ্বালে চড়াইবে এবং তাহার সিকি পরিমাণ মারিয়া, তাহাতে তালের মাড়ি ঢালিয়া দিবে। এস্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, অর্থাৎ তাল-ক্ষীরে অর্দ্ধেক দুধ, অর্দ্ধেক তালের মাড়ি, আবার কখন কখন তিন ভাগ দুধ, আর এক ভাগ তালের মাড়ি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। দুধে তালের মাড়ি ঢালিয়া দিয়া, উহা ঘন ঘন নাড়িতে থাক; এবং এই সময় হইতে, মৃদু জ্বাল দিতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, কাটির গায়ে উহা কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি বা বাতাসা (রুচি অনুসারে)

ঢালিয়া দিবে, এবং একটু জ্বালে রাখিয়া নামাইয়া, উহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং অল্প পরিমাণে কর্পূর দিয়া লইলে ভাল হয়। উহা শীতল হইলে, আহার করিয়া দেখ, তালক্ষীর কেমন সুখাদ্য।

আতা-ক্ষীর।

সুপক্ক আতার শাঁস ও মাড়ি বাহির করিয়া রাখিবে। এরূপ নিয়মে বাহির করিবে, উহার সহিত যেন আতার বিচি না থাকে। এদিকে খাঁটি দুধ জ্বালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে। অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলে, তাহাতে আতার মাড়ি ও পরিষ্কৃত চিনি মিশাইয়া নাড়িতে থাকিবে। ক্ষীরের আকারে পরিণত হইলে, নামাইবে। শীতল হইলে, রুচি অনুসারে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইয়া লইবে। আতা-ক্ষীর অতি উপাদেয় খাদ্য।

ক্ষীরের গোবিন্‌ভোগ।

মিষ্ট দ্রব্য মধ্যে গোবিন্‌ভোগ অতি সুমিষ্ট, রসনা-তৃপ্তি-কর, উপাদেয় খাদ্য। মনে কর, যদি একসের ক্ষীরে গোবিন্‌ভোগ প্রস্তুত করিতে হয়, তবে একসের সফেদা, এক পোয়া বেসম এবং উপযুক্ত জাফরাণ, ছোট এলাচ ও গোলমরিচ চূর্ণ, ঐ ক্ষীরের সহিত জল দিয়া গুলিয়া খুব ফেটাইতে থাক। মতিচুর ও মেঠাইয়ের গোলা যেরূপ নিয়মে ফেটাইতে হয়, এই গোলাও সেইরূপ ফেটাইবে। উত্তমরূপ ফেটান হইলে, তখন একখানি কড়াতে ঘৃত জ্বালে চড়াও; এবং উহা পাকিয়া

আসিলে, বুঁদে ঝাড়ার ন্যায় ভাজিয়া, চিনির রসে ফেল। অনন্তর, রস হইতে তুলিয়া, মিঠাই বাঁধার ন্যায় বাঁধিয়া লইলে-ই, গোবিন্দ-ভোগ প্রস্তুত হইল।

ক্ষীরের মাছ।

ক্ষীরের ছাঁচ ও নিচু প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে যেরূপ ক্ষীর ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেইরূপ ক্ষীরে অল্প পরিমাণে গরম গাওয়া ঘৃত মিশাইয়া, উত্তমরূপে ঠাসিয়া লইবে। যখন দেখা যাইবে, বেশ খিচ্-শূন্য অথচ মোমের ন্যায় নরম হইয়া আসিয়াছে, তখন সেই ক্ষীরের এক একটি গুটি কাটিবে। মাছের ছাঁচে সেই গুটি পূরিয়া, অল্প অল্প চাপে মাছ তৈয়ার করিবে। পরে ছাঁচ হইতে বাহির করিলে-ই, ক্ষীরের মাছ প্রস্তুত হইল। এখন, এই মাছে তিনটি করিয়া কিস্‌মিস্ বসাইয়া দিলে-ই, ক্ষীরের মাছ দেখিতে বেশ সুদৃশ্য হইবে।

ক্ষীরের যোসি।

ক্ষীরের সহিত অল্প পরিমাণে মিহি ময়দা মিশাইয়া, সরু তারের ন্যায় পাকাইয়া লও। এখন, তাহা নখে করিয়া ছোট ছোট অর্থাৎ কিছু লম্বা ধরণে কাটিতে থাক। কাটিতে গেলে, যদি হাতে জড়াইয়া ধরে, তবে হাতে অল্প ময়দা মাখিয়া পাকাইয়া লইবে; আর জড়াইয়া লাগিবে না। এই কর্ত্তিত কুচিগুলি ঘৃতে ভাজিয়া লও। এ দিকে, দুধ জ্বালে অর্দ্ধেক মারিয়া, তাহাতে ভাজা কুচিগুলি ফেলিয়া দেও, এবং উপযুক্ত পরিমাণে, হয় চিনি নতুবা বাতাসা দিয়া, জ্বাল দিতে থাক। ইচ্ছা হয় যদি, এই

সময় বাদাম ও পেস্তা এবং ছোট এলাচের দানা মিশাইতে পার। এই সকল দিলে, উহার আস্বাদ অপেক্ষাকৃত সমধিক সুমধুর হইবে। জ্বালের অবস্থায় বেশ ঘন হইলে, নামাইয়া লও। এই সুখাদ্য দ্রব্যকে ক্ষীরের যোসি কহে।

ক্ষীর-কমলা।

ক্ষীর-কমলা পাক করিতে হইলে, খাঁটি দুধ সংগ্রহ করিবে। জলীয় দুধে উহার আস্বাদ ভাল হয় না। আর যে লেবু অম্লরস-বিশিষ্ট, তদ্দ্বারা পাক করিলে, দুধ ছিঁড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। এজন্য খাঁটি দুধ ও সুমিষ্ট লেবু লইয়া, ক্ষীর-কমলা প্রস্তুত করিতে হয়।

প্রথমে, দুধ জ্বাল দিতে আরম্ভ করিবে। মৃদু জ্বালে ঘন ঘন নাড়িয়া, দুধ আওটাইতে থাকিবে। যখন দেখিবে, দুধ বেশ ঘন হইয়া আসিয়াছে, অর্থাৎ চন্দনে ক্ষীরের ন্যায় হইয়াছে, তখন তাহাতে চিনি ও কমলালেবুর রস দিবে। খাঁটি দুধ হইলে, প্রতি সেরে এক ছটাক চিনি দিলে, সুমিষ্ট হইবে। দুধে চিনি দিলে-ই, দুধ একটু পাতলা হইয়া আসিবে। এজন্য চিনির পরিবর্ত্তে সাদা বাতাসা দিতে পারা যায়। আর লেবুর খোসা, চিনি প্রভৃতি পরিষ্কৃত করিয়া, কোয়াগুলি পাতলা নেকড়ায় চিপিয়া, রস বাহির করিবে। পরে সেই রস দুধে দিবে। কেহ কেহ আবার রসের সহিত লেবুর কতক কুয়া ছাড়িয়া-ও দিয়া থাকেন। দুধ মরিয়া ক্ষীর হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। ক্ষীর শীতল হইলে, উহাতে দুই এক ফোঁটা (পরিমাণ বুঝিয়া) গোলাপী আতর দিলে, ক্ষীর-কমলা অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে। মিষ্ট খাদ্য-দ্রব্যের মধ্যে ক্ষীর-কমলা যার-পর-নাই রসনা-তৃপ্তিকর।

ক্ষীর-আম।

।-আম অতি উপাদেয় মুখ-রোচক পবিত্র খাদ্য। কাঁচা আমের রসে ইহা প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া ইহার নাম ক্ষীর-আম। দুই প্রকার নিয়মে এই খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। ক্ষীরের জন্য নির্জ্জলা দুগ্ধ-ই প্রশস্ত। দুধে জল থাকিলে, উহার আস্বাদন পান্‌সা হয়। প্রথমতঃ, কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহা উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। পরে, পরিষ্কার শিলে ছেঁচিয়া রস বাহির করিয়া, একটি পাত্রে রাখিবে। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, সকল আমের একরূপ অম্লত্ব থাকে না; এ জন্য প্রতি সের দুধে কি পরিমাণ রস দিতে হয়, তাহা অনুমান দ্বারা ঠিক করিয়া লওয়া উচিত।

দুধে অম্ল রস সংযোগ হইলে, উহা বিকৃত অর্থাৎ কাটিয়া বা ছিঁড়িয়া যায়, তাহা সকলেই অবগত আছেন। কিন্তু ক্ষীর-আমে দুধ আদৌ বিকৃত হয় না। যে নিয়মে আম্র-রস মিশাইলে, দুধ বিকৃত হয় না, তাহা জানা আবশ্যক। আম্র-রস মিশাইবার সময় উহা খুব নাড়িতে অর্থাৎ হাতা করিয়া কেটাইতে থাকিবে, এবং সেই অবস্থায় ক্রমে ক্রমে অল্প পরিমাণে আমের রস ও চিনি মিশাইয়া, উহা জ্বালে চড়াইবে। আম্র-রস ও চিনি এমন নিয়মে মিশাইতে হইবে, তাহার যেন মধুরাম্ল আস্বাদন হয়। অনন্তর, জ্বালে উহা গাঢ় অর্থাৎ কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে আরম্ভ হইলে, নামাইয়া লইবে।

দ্বিতীয় প্রণালী।—অগ্রে ক্ষীর প্রস্তুত করিয়া, সেই ক্ষীরে পূর্ব্বোক্ত নিয়মে আম্র-রস ও চিনি মিশাইয়া লইলে-ই, ক্ষীর-আম প্রস্তুত হইবে। কেহ কেহ আবার উহাতে ছোট এলাচদানা-চূর্ণ ও কর্পূর দিয়া থাকেন। রুচি অনুসারে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর-ও ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ফলতঃ, যাহাতে কাঁচা আমের গন্ধ নষ্ট না হয়, তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, ঐ সকল উপকরণ মিশাইতে হয়।

আঙ্গুর-ক্ষীর।

প্রথমে আঙ্গুরগুলি বোঁটা ফেলিয়া দিয়া পরিষ্কার করিবে; এবং যেগুলি পচা বা দাগী, তাহা ফেলিয়া দিবে। এখন, এক পোয়া আঙ্গুর অল্প জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার রস বাহির করিবে। রস বাহির করিয়া, একটি পরিষ্কৃত পাক-পাত্রে রাখিয়া, তাহা মৃদু জ্বালে বসাইবে। রস গরম হইলে, তাহাতে এক ছটাক চিনি মিশাইবে। তাপে ফুটিতে আরম্ভ হইলে, দুইটি ডিমের হরিদ্রাংশ ফেনাইয়া, উহাতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, রস ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ-মত গোলাপ-জল, অথবা রসের ঠাণ্ডা অবস্থায় দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর মিশাইয়া. একবার ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই, আঙ্গুরের উপাদেয় ক্ষীর প্রস্তুত হইল। এই ক্ষীর অত্যন্ত সুখাদ্য এবং পুষ্টি-কর। শরীরের বল-বৃদ্ধির পক্ষে আঙ্গুর-ক্ষীর যার-পর-নাই উপকারী।

রাবড়ি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দুগ্ধ আড়াই সের, পাথুরে চূণের জল আধ তোলা, মিছরি-চূর্ণ আধ পোয়া, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপী আতর ঈষৎ।

প্রথমে, দুধে আধ তোলা চূণের জল মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা গরম হইয়া আসিলে, পাখা লইয়া ধীরে ধীরে বাতাস দিবে, এবং

ডা'ন হাতে খড়িকা অথবা সরু শলা বা অন্য কোন দ্রব্য দ্বারা দুগ্ধোপরি পতিত পাতলা সর আস্তে আস্তে টানিয়া লইয়া, কড়ার গায়ে, চারি ধারে সংলগ্ন করিয়া রাখিবে। এইরূপে, যেমন সর পড়িবে, অমনি তাহা কড়ার কিনারায় লাগাইতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে দুধ নাড়িয়া দিবে। জ্বালে যখন আড়াই সের দুধের মধ্যে, আধ সের অবশিষ্ট থাকিবে, তখন দুধ নামাইয়া পাত্রের চারি ধারের সংলগ্ন সর দুধে মিশাইয়া দিবে। এই সময় উহাতে মিছরি, এলাচ-চূর্ণ এবং গোলাপী আতর দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই, উৎকৃষ্ট রাবড়ি প্রস্তুত হইল। এখন, উহা রসনায় দিয়া দেখ, রাবড়ি কেমন উপাদেয় খাদ্য।

উপরিলিখিত উপকরণ ব্যতীত অর্থাৎ কেবল মাত্র দুগ্ধ ও পরিষ্কৃত চিনি দ্বারা-ও রাবড়ি প্রস্তুত হইতে পারে। পূর্ব্ববৎ নিয়মে প্রস্তুত করিতে হইবে।

নমস্।

নমস্ অতি উপাদেয় খাদ্য; সামান্য ব্যয় ও পরিশ্রমে উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবলমাত্র দুধ ও মিছরি কিংবা চিনি দ্বারা উহা পাক করিতে হয়। যে পরিমাণ দুধ লইয়া নমস্ তৈয়ার করিবে, তাহার উপযুক্ত মিছরি অথবা পরিষ্কৃত চিনি লইবে। প্রথম, দুধ উত্তমরূপ জ্বাল দিয়া, তাহাতে মিছরি কিংবা চিনি মিশাইয়া, রাত্রে শিশিরে রাখিবে। পর-দিবস ঘোল মওয়ার ন্যায় মন্থন করিবে। মন্থন-সময় উপরে যে ফেনা উঠিবে, তাহা তুলিয়া লইলে-ই, নমস্ তৈয়ার হইল।

বসন্তী।

রাবৃড়ির ন্যায় বসন্তী-ও অতি উপাদেয় খাদ্য। যে নিয়মে রাবৃড়ি প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়ম অনুসারে দুধে সর জমাইতে হয়, এবং কতক পরিমাণে সর জমিলে, তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি মিশাইয়া, জ্বাল হইতে নামাইতে হয়। ইচ্ছা করিলে আবার, এ সময় চিনি না দিয়া, উহা ঠাণ্ডা হইলে, চিনিতে দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর মিশাইয়া, ঐ চিনি দুধে মিশাইলে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। দুধে যে সর পড়িবে, তাহা দুধের সহিত ছিঁড়িয়া বা কুঁচাইয়া দিতে হয়। ফলতঃ, খুব নাড়িতে আরম্ভ করিলে-ই, সর আপনা হইতে-ই কুঁচি কুঁচি হইয়া আসিবে। যদি চিনির সহিত আতর দিতে ইচ্ছা না কর, তবে গোলাপ-জলে দুই এক ফোঁটা আতর মিশাইয়া, ঐ জল দুধে ঢালিলে-ও হইতে পারে। আতর অভাবে, ভাল গোলাপ জল দ্বারা গোলাপী গন্ধ করা যাইতে পারে। আতর মিশাইলে, গন্ধ অধিকক্ষণ স্থায়ী হইয়া থাকে। ফলতঃ, রাবৃড়ি ও বসন্তীর পাক প্রায় এক-ই প্রকার। ক্ষীর যেরূপ গাঢ়, বসন্তী-ও সেইরূপ গাঢ় করিতে হয়; প্রভেদের মধ্যে উহার সহিত সরের কুঁচি ও গোলাপের গন্ধ থাকাতে, ক্ষীর অপেক্ষা উহা অত্যন্ত রসনা-তৃপ্তি-কর।

সর-পূরিয়া

সর-পূরিয়া ও সর-ভাজার জন্য কৃষ্ণনগর বিশেষরূপ প্রসিদ্ধ। খাঁটি দুধে-ই উহা ভাল হইয়া থাকে। দুইখানি কড়ায়, প্রত্যেক খানিতে

আড়াই সের করিয়া দুধ জ্বালে চড়াও। জ্বালের অবস্থায় নাড়িতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। বিশেষতঃ, দুধ উথলিয়া আসিলে, ঘন ঘন নাড়িতে হইবে। এই সময় উনানের আঁচ বা জ্বাল কমাইয়া দিবে, এবং নাড়া বন্ধ করিবে। আঁচ কমিয়া আসিলে, আপনা হইতে-ই, দুধের উপর সর জমিয়া আসিবে। এখন, একখানি কড়া হইতে সর ছিঁড়িয়া ছিঁড়িয়া, অপর কড়ার সরের উপর আস্তে আস্তে রাখিয়া দিবে। এই কড়ায় আর জ্বাল না দিয়া, কেবলমাত্র আগুনের আঁচের উপর রাখিবে। আর যে কড়া হইতে সর তুলিয়া লইতেছ, তাহার জ্বাল বন্ধ না করিয়া, অল্প অল্প জ্বাল দিতে থাক। সমুদায় সর তোলা হইলে, অল্প জ্বাল দেওয়ার পর, পুনর্ব্বার জ্বাল কমাইয়া দেও। দেখিবে, অল্পক্ষণের মধ্যে পুনর্ব্বার সর জমিয়া আসিয়াছে। সর জমিলে, পূর্ব্বের ন্যায় তাহা তুলিয়া তুলিয়া, পূর্ব্ব কড়াস্থিত সরের উপর বসাইয়া দেও। এইরূপে তিন চারি বার সর তুলিয়া লইয়া, উক্ত সরের উপর রাখিবে।

এইরূপে তিন চারিবার সর তোলা হইলে, যে কড়ায় সর জমান হইতেছে, সেই কড়া হইতে সিকি পরিমাণে দুধ অতি সাবধানে অপর কড়ায় অর্থাৎ সর-তোলা কড়ায় ঢালিয়া দিবে। ঢালিবার সময় যেন জমান সরখানি ছিঁড়িয়া না যায়। অনন্তর, এই সর অতি সাবধানে কড়া হইতে তুলিয়া, কোন পাত্রে রাখিয়া, পরে ছুরী দ্বারা তাহা চৌকা চৌকা আকারে কাটিবে। এই সময় আর একখানি কড়াতে কিছু গাওয়া ঘৃত জ্বালে বসাইবে এবং তাহাতে পরিমাণ-মত আধ-ভাঙ্গা ছোট এলাচ এবং মিছরির গুঁড়া দিয়া ফুটাইবে। এই সময় তাড়ু অথবা খুন্তি দ্বারা উহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, একটি বিঁড়ার উপর কড়াখানি বসাইবে। এখন কর্ত্তিত সরের টুকরা, এক একখানি করিয়া ঐ ঘৃতের উপর সাজাইয়া দিবে। এই সময়, যে কড়াতে সর-পড়া দুধ উনানে বসান আছে, সেই কড়ায় সর-যুক্ত দুধ অল্প অল্প করিয়া,

উহার উপর ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, কর্ত্তিত সরগুলি উল্টাইয়া, দুই পিঠ-ই সমানরূপ গরম করিয়া লইবে। জুড়াইলে খাদ্যের উপযুক্ত হইবে।

প্রকারান্তর।—এক পোয়া বাদাম ঘৃতে সামান্যরূপ ভাজিয়া, উহা অর্দ্ধ কিংবা সিকি খণ্ড করিয়া কাটিয়া রাখ। পরে, এক পোয়া ক্ষীর জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে রসগোল্লার রস অর্থাৎ যেরূপ চিনির রস রসগোল্লায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেইরূপ রস এক পোয়া ঢালিয়া দিয়া, তাড়ু দ্বারা সন্দেশ পাকের ন্যায় অনবরত নাড়িতে থাক। অল্পক্ষণ নাড়া চাড়ার পর, ভর্জ্জিত বাদামগুলি উহার উপর ঢালিয়া দেও। জ্বালে ক্ষীর গাঢ় হইলে, উনান হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া, বিচ মারিয়া জমাইয়া লও। বিচ-মারায় উহা এরূপ শক্ত হইবে যে, হাতে করিয়া অনায়াসে-ই সন্দেশ বাঁধিতে পারা যাইবে। এই সময়, একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ বিচ-মারার পূর্ব্বে, দুই আনা ওজনের জাফরাণ, কিছু মিছরির ও ছোট এলাচের দানা উহাতে মিশাইয়া লইতে হইবে।

এখন, একখানি পাঁচ বা সাড়ে পাঁচ ছটাক সরের উপর, ঐ ক্ষীর বেশ করিয়া, সমান আকারে বেলুন দ্বারা বসাইতে হইবে। পরে, তাহার উপর আর একখানি সর আচ্ছাদন করিয়া দিবে। এই সরের উপর আবার ঐরূপ ক্ষীর বেলিয়া, অন্য একখানি দ্বারা আচ্ছাদন করিবে। এইরূপে দুই, তিন বা ততোধিক আচ্ছাদনের পর, তাহা ছুরী দ্বারা চতুষ্কোণ করিয়া কাটিয়া লইবে। উপকরণ ও পরিমাণ অর্থাৎ ক্ষীর, রস, বাদাম প্রভৃতির তারতম্যানুসারে সর-পুরিয়ার আস্বাদন সমধিক সুমধুর হইয়া থাকে। আর একটি কথা, বাদামের সঙ্গে পেস্তা দিলে, আর-ও ভাল হয়। কিন্তু বাদাম ও পেস্তার ওজন যেন এক পোয়ার অধিক না হয়।

সর-ভাজা।

সর-পুরিয়ার সরের ন্যায় সর জমাইয়া, তাহা দুই তিন ভাঁজ করিবে, এবং গাওয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ছোট এলাচের দানা দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে। এখন, এই গরম ঘৃতে সরগুলি এক মিনিট রাখিয়া ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, তাহা চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, সর-ভাজা প্রস্তুত হইল।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে সরের গুণাগুণ।—মধুর-রস, শীতল, গুরু-পাক, তৃপ্তি-জনক, পুষ্টি-কর, স্নিগ্ধ, শুক্র ও রতিশক্তির বৃদ্ধি-কারক, বায়ু-নাশক, রক্তপিত্ত-নিবারক এবং কফ-বর্দ্ধক।

ছানা প্রস্তুত।

ক্ষীরের ন্যায় খাঁটি দুধে ছানা প্রস্তুত করিতে হয়। ছানার দুধ জ্বালে বেশ করিয়া মারিতে হয়। দুধ অপেক্ষাকৃত ঘন হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। এদিকে, একটি হাঁড়ির মুখে একখানি মোটা অথচ শক্ত পরিষ্কৃত কাপড় একটু ঢিলাভাবে বাঁধিবে। আর, সেই হাঁড়ির নিকট (দম্বল) ছানার জল রাখিবে। ছানার জলে দুধ জমাইয়া ছানা প্রস্তুত করিতে হয়। এজন্য ছানার জল যত অধিক দিনের পুরাতন হয়, ততই ভাল। এক্ষণে, হাঁড়ির মুখে বাঁধা কাপড়ের উপর, অল্প পরিমাণে ছানার জল ছিটাইয়া দিয়া, তাহাতে গরম দুধ খানিক ঢালিয়া দেও। পুনর্ব্বার দুধের উপর ছানার জল ছিটাইয়া দিয়া, আবার দুধ দিতে থাক। এইরূপ নিয়মে সমুদায় দুধ, কাপড়ের উপর দেওয়া হইলে, উহা জমিয়া শক্ত হইয়া

আসিবে। অনন্তর, কাপড়খানি গুটাইয়া, ঢিলাভাবে পুঁটলি বাঁধিয়া, একটি বড় হাঁড়ি অথবা পুষ্করিণী প্রভৃতি কোন জল-পূর্ণ স্থানে, উহা ডুবাইয়া রাখিবে। তিন চারি ঘণ্টা পরে দেখিবে, উহা ফুলিয়া, ফাঁপিয়া, উৎকৃষ্ট এক চাপ ছানা প্রস্তুত হইয়াছে। ইহা-ই উৎকৃষ্ট ছানা। এই ছানায় সন্দেশ প্রভৃতি প্রস্তুত করিলে, তাহা অতি মধুরাস্বাদনের হয়। সচরাচর গৃহস্থ ঘরে আর একটি সহজ উপায়ে ছানা প্রস্তুত হইয়া থাকে; কিন্তু তাহা তত উত্তম হয় না। দুধ জ্বালের অবস্থায় তাহাতে ছানার জল ঢালিয়া দিয়া, জমান হইয়া থাকে। পরে তাহা নেকড়ার পুটলিতে বাঁধিয়া, জলের মধ্যে ডুবাইয়া রাখা হইয়া থাকে। কিন্তু পূর্ব্বোল্লিখিত নিয়মে ছানা প্রস্তুত করিলে, যেরূপ উত্তম হইবার কথা, ইহাতে সেরূপ হয় না।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে ছানার গুণাগুণ।—অম্ল-মধুর-রস, শীতল, গুরু-পাক, নিদ্রা-কারক, বায়ু-নাশক, বল-কারক, পুষ্টি-জনক এবং শুক্র-বর্দ্ধক।

ছানার মুড়কি।

ছানা-ভাজার ন্যায়, মুড়কির ছানার-ও জল নিঃসরণ করিতে হয়। পরে তাহা ডুমা ডুমা ধরণে কাটিবে। অনন্তর, ডুমা-সমূহ চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, ছানার মুড়কি পাক করা হইল। রসে পাক করিয়া, এরূপ অবস্থায় জ্বাল হইতে নামাইবে যেন, উহা জুড়াইয়া আসিলে বেশ খড়-খড়ে হয়, আর যেন রসে আঠা আঠা না থাকে।

ছানাভাজা।

ভাল রকম টাট্‌কা ছানার জল বাহির করিবে। যখন দেখা যাইবে, সমুদয় জল উত্তমরূপ বাহির হইয়াছে, তখন চৌকা তক্তির আকারে কাটিবে। এখন ঐ কর্ত্তিত তক্তিগুলি, চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই ছানাভাজা প্রস্তুত হইল।

ছানার রসমাধুরী।

উত্তম টাট্‌কা ছানা বেশ করিয়া বাটিয়া লও। এখন তাহাতে ক্ষীর ও ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ মিশাও। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, তদ্দ্বারা ইচ্ছামত আকারে উহা গঠন কর। এদিকে ঘৃত জ্বালে পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে ঐ গঠিত ছানাগুলি ছাড়িয়া দেও। একটু লাল্‌চে ধরণে ভাজা হইলে, তুলিয়া চিনির রসে ডুবাইয়া রাখ। অনন্তর, তাহা রস হইতে তুলিয়া আহার করিয়া দেখ, উহার আস্বাদ কেমন মধুর।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

চিনি ও গুড় প্রকরণ।

চিনি প্রস্তুত।

র্জ্জুর ও ইক্ষু গুড়ের দ্বারা যাবতীয় মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। খর্জ্জুর বা খেজুরের গুড় নূতন অবস্থায় বেশ সুখাদ্য। ইক্ষু-গুড় পুরাতন হইলে, তাহা মাতিয়া উঠে। এজন্য গুড়ের প্রথমাবস্থায় অর্থাৎ নূতন গুড়ের চিনি করিতে হয়। যে নিয়মে চিনি প্রস্তুত করিতে হয়, নিম্নে তাহা লিখিত হইল।

সকল প্রকার গুড় দ্বারা ভাল রকম চিনি প্রস্তুত হয় না। যে গুড়ে রসযুক্ত দানা থাকে, তাহাতে-ই উৎকৃষ্ট চিনি প্রস্তুত হয়। প্রথমে একটি পেতেতে সারগুড় ফেলিয়া রাখিতে হয়। ঐ পেতেটির নিম্নে আবার স্বতন্ত্র একটি গামলা অথবা তৎসদৃশ কোন পাত্র রাখা আবশ্যক। কারণ, পেতেতে গুড় রাখিলে, তাহার সেটে অর্থাৎ মাত ঝরিতে থাকে; সুতরাং পেতেটি যদি কোন পাত্রের উপর স্থাপন করা না যায়,

তবে ঐ সেটে মাটিতে পড়িয়া নষ্ট হইয়া থাকে। কিন্তু গামলার উপর রাখিলে, সে অপচয় সহ্য করিতে হয় না। দুই তিন দিন এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, গুড় হইতে অধিক পরিমাণে সেটে নির্গত হইয়া থাকে। পরে ঐ পেতের সারগুড়ে জলের ছিটা দিয়া, নদী বা পুষ্করিণী প্রভৃতিতে যে এক প্রকার পাটা শেওলা (শৈবাল) জন্মিয়া থাকে, তাহা পেতের গুড়ের উপর চাপা দিয়া রাখিতে হয়। শেওলা-চাপা গুড় আটদিনের মধ্যে-ই সাদা রঙের হইয়া উঠে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা উচিত যে, পেতের উপরিভাগের গুড়, যেরূপ সাদা রঙের হইয়া থাকে, ভিতরের গুড় সেরূপ হয় না। এজন্য যতদূর সাদা দেখা যায়, সেই পর্য্যন্ত চাঁচিয়া তুলিয়া লইতে হয়। পেতের সাদা গুড় চাঁচিয়া লইয়া, অবশিষ্ট লালী গুড়ের উপর পূর্ব্ববৎ শেওলা চাপা দিয়া রাখিতে হয় এবং নিয়মিত সময়ে অর্থাৎ পেতের উপরিভাগের গুড় সাদা হইলে, তাহা-ও আবার চাঁচিয়া লইতে হয়। এইরূপ নিয়মে সমস্ত পেতের গুড় চাঁচিয়া লইবে।

পেতে হইতে প্রথমে যে সাদা গুড় তুলিয়া লওয়া হইয়া থাকে, তাহাতে উত্তম চিনি হয় না। এজন্য উহা দ্বারা পুনর্ব্বার ভাল চিনি তৈয়ার করিয়া লইতে হয়। অর্থাৎ সেই দোলো বা খাঁড় একখানি খুলিতে অল্প পরিমাণে জল-মিশ্রিত করিয়া, জ্বালে চড়াইতে হয়, এবং মধ্যে মধ্যে তাহাতে জল-মিশ্রিত দুগ্ধের ছিটা মারিতে হয়। দুগ্ধ-মিশ্রিত জল দিলে, উহার যাবতীয় ময়লা অর্থাৎ গাদ উপরিভাগে ভাসিয়া উঠে। কিন্তু প্রথম দিনের গাদ না কাটিয়া জ্বাল হইতে নামাইয়া, অন্য একটি দ্রব্য চাপা দিয়া রাখিতে হয়। প্রথম দিনের ন্যায় দ্বিতীয় দিনে-ও, আবার উহা জ্বালে চড়াইবে, দুগ্ধ-মিশ্রিত জলের ছিটা দিয়া গাদ তুলিবে। যখন দেখা যাইবে, সমুদায় গাদ তুলিয়া লওয়া হইয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া খোলার গায়ে তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িতে

চাড়িতে থাকিবে, এইরূপ নাড়া-চাড়া করিলে, তাহা কঠিন আকারে জমিয়া যাইবে। এক্ষণে ঐ কঠিন দ্রব্য একখানি তক্তার উপর স্থাপন করিয়া, নোড়া দ্বারা বাটিয়া লইলে-ই ব্যবহার্য্য চিনি প্রস্তুত হইল। দেশীয় চিনি অপেক্ষা, কলের চিনি অত্যন্ত পরিষ্কৃত। কিন্তু হিন্দুদিগের মধ্যে কেহ কেহ উহা অপবিত্র জ্ঞানে ব্যবহার করেন না।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে চিনির গুণ।—মধুর-রস, শীতল, রুচি-কর; বল-বর্দ্ধক, শুক্র-কর, এবং দাহ, তৃষ্ণা, বমি, মূর্চ্ছা, ভ্রম, স্বর, কাস, রক্ত-পিত্ত এবং শোষ রোগের হিত-কর।

চিনির রস।

অধিকাংশ মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হইলে, অগ্রে চিনির রস তৈয়ার করিবার নিয়ম জানা আবশ্যক। ভালরূপে রস প্রস্তুত করিতে না শিখিলে, কোন প্রকার মিষ্ট-দ্রব্য অর্থাৎ সন্দেশ, রসগোল্লা, মিঠাই এবং বরফি প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, অত্যন্ত গোলযোগে পড়িতে হয়। যে যে মিষ্ট-দ্রব্যে যে যে আকারের রস ব্যবহার করিতে হয়, তাহার অন্যথা হইলে, সেই সেই দ্রব্য কখন-ই ভাল হইবে না। চিনির রসের এক একটি অবস্থার, এক একটি পৃথক পৃথক নাম আছে। যথা—একবন্দ তারের রস, দুইবন্দ তারের রস, তিনবন্দ তারের রস, এবং সাড়ে তিন-বন্দ তারের রস ইত্যাদি। রসের কোন্ অবস্থাকে কোন্ বন্দের তারের রস কহে, এক্ষণে তাহা উল্লিখিত হইতেছে।

যে পরিমাণে চিনি, তাহার তৃতীয়াংশ জল. অর্থাৎ দেড়সের চিনিতে অর্দ্ধসের জল দিয়া, তাহা কোন পাত্রে করিয়া, তীব্র জ্বাল দিতে হয়।

কিছুক্ষণ উনানের উপর ঐরূপ জ্বাল পাইলে, তাহা হইতে ফেনা অর্থাৎ গাদ উঠিতে থাকিবে। এই সময় দুগ্ধ-মিশ্রিত জল ঐ গাদের চারিধারে ও উপরে দিতে হইবে, এবং মধ্যে মধ্যে গাদ কাটিয়া অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিতে হইবে। পূর্ব্বে যেরূপ জ্বাল দেওয়া হইতেছিল, গাদ তুলিবার পরে, সেরূপ জ্বাল না দিয়া, মৃদু জ্বাল দিতে হইবে। যখন দেখিবে, সমুদায় গাদ তুলিয়া লওয়া হইয়াছে, এবং ঈষৎ লালবর্ণ ফুট উঠিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া বস্ত্র দ্বারা ছাঁকিতে হইবে। অনন্তর, ঐ রস অন্য একটি পাত্রে করিয়া, পুনর্ব্বার মৃদু জ্বালে উনানে বসাইতে হইবে, এবং কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে, যখন উহা তাড়ু অথবা হাতা দ্বারা নাড়িলে আঠার মত লাগিয়া, এক ধারা পড়িবে, তখন তাহাকে "একতারবন্দের রস" কহে। এইরূপ উহা আবার অপেক্ষাকৃত ঘন হইয়া, দুই ধারা পড়িলে, তাহাকে "দুই তার বন্দের রস" কহে। পুনর্ব্বার কিঞ্চিৎ ঘন হইয়া, রস শুক্লবর্ণের হইলে, এবং আঙুলে ঐ রস ঘর্ষণ করিলে, রোয়া বোধ হইলে, তাহাকে "তিন তার বন্দ রস" কহে। তিন তার বন্দ রস হইতে কিঞ্চিৎ ঘন হইলে, তাহাকে "সাড়ে তিন তার বন্দ রস" কহিয়া থাকে। রস প্রস্তুত করিতে প্রথমে যে গাদ তুলিয়া রাখা হয়, ফেলিয়া না দিয়া, ঐ গাদ পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইয়া, প্রথম বারের ন্যায় দুগ্ধ মিশ্রিত জল দিয়া, পূর্ব্বের মত গাদ কাটিয়া রস বাহির করিয়া লওয়া যায়। কিন্তু এই রস তত পরিস্কৃত হয় না। আর এই গাদে চিনির অংশ এত অল্প থাকে যে, তদ্দ্বারা অতি সামান্য রস হইয়া থাকে, এবং তাহা অত্যন্ত ময়লা, এজন্য উহা ব্যবহার করা আবশ্যক বোধ হয় না। তবে এই গাদ বৃক্ষাদির সার ও গরুর খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ফুল বা ছোট বাতাসা।

আকের অথবা মাটা চিনির রসে, এই বাতাসা ভাল হইয়া থাকে। বাতাসা প্রস্তুত করিবার খুলিতে চিনির রস তুলিয়া, পাত্রটি জ্বালে বসাইবে। একটি পাত্রে একসের রসের অধিক দিলে, বাতাসা ফেলিতে অসুবিধা হইয়া থাকে। জ্বালের অবস্থায় মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। কিছুক্ষণ পরে কাটির গা হইতে কিছু রস আঙ্গুলে করিয়া লইয়া, অল্প টিপিয়া আঙ্গুল তুলিলে, যদি চিট বোধ হয়, তবে পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে; তখন পাত্রের গায়ে কিছু ভাঙ্গা বাতাসার গুঁড়া দিয়া বিচ মারিতে থাকিবে। ফেনা হইয়া উঠিলে, ছিদ্র-পথে এক এক ফোটা, পাটি বা চাটাইয়ে ফেলিতে থাক, জমিয়া উঠিলে-ই তুলিয়া লও, বাতাসা প্রস্তুত হইল। চিনির ন্যায় গুড়ের-ও বাতাসা প্রস্তুত হইয়া থাকে, কিন্তু অগ্রে গুড়ের মাত বাহির করিয়া, খাঁড় তৈয়ার করিবে, পরে সেই খাঁড়ে চিনির বাতাসার ন্যায় অবিকল পাক করিবে।

বড় বাতাসা বা ফেণি।

চিনি যত সাদা হইবে, বাতাসার-ও রং, সেই পরিমাণে সফেদ হইবে। বাতাসা পাক করিবার জন্য, এক প্রকার মাটির পাত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ঐ পাত্রের গায়ে একটি ছোট গোল ছিদ্র থাকে। সেই পাত্রে চিনির রস জ্বালে চড়াইবে। রস দেওয়ার সময় যে, সেই ছিদ্র ছিপি দ্বারা বন্ধ করিয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন, নতুবা ঐ ছিদ্র দিয়া রস পড়িয়া যাইবে। জ্বালের অবস্থায় মধ্যে মধ্যে রস নাড়িয়া

ছাড়িয়া দিতে হয়। রস পাকিয়া অল্প চিট ধরিয়া আসিলে, পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া বাতাসার গুঁড়া, সেই পাত্রের গায়ে দিয়া বিচ্ মারিতে হইবে। বিচ মারিবার সময় এক রকম ফেনা হইবে, রসের বর্ণ পরিবর্ত্তন হইয়া উঠিবে। পরে পাটি, অথবা চাটাই পাতিয়া তাহার উপর কাটি নাড়িয়া নাড়িয়া ছিদ্র-পথে পক্ক রস ফেলিতে হইবে। উহা পাটির উপর পড়িয়া-ই, ফুলিয়া বাতাসার আকারে কঠিন হইয়া উঠিবে। অনন্তর, তাহা তুলিয়া লইলে-ই, বড় বাতাসা প্রস্তুত হইল।

নবাত বা পাটালি।

গুড় জ্বালে চড়াইয়া, মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, চিট ধরিয়া আসিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি নামাইবে, এবং তাহাতে কিছু কাঁচা গুড় দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে। ঠাণ্ডা হইয়া আসিবার সময়, কোন পাত্রে ঐ গুড় ঢালিয়া দিবে। কেহ কেহ আবার এই পাত্রে অল্প পরিমাণে তৈলের হাত মাখিয়া থাকেন, কারণ নবাত তুলিবার সময় ভাঙ্গিবার কোন আশঙ্কা থাকিবে না। যখন দেখা যাইবে, উহা জুড়াইয়া উত্তমরূপ জমিয়া গিয়াছে, তখন ছুরী দ্বারা ইচ্ছামত আকারে দাগ দিয়া কাটিবে। পরে সেই দাগে দাগে তুলিয়া লইলে-ই নবাত প্রস্তুত হইল।

চিনির মুড়কি।

প্রথমে মুড়কির উপযুক্ত খৈগুলি উত্তমরূপে বাছিয়া রাখিবে। বাসী চিম্‌সা খৈ দ্বারা মুড়কি পাক করিলে, তাহা সুখাদ্য হয় না। অনে

কর, যদি পাঁচ পোয়া খৈয়ের মুড়কি মাখিতে হয়, তবে একসের চিনির রস, একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াও। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে, রস ক্রমে-ই গাঢ় অর্থাৎ উহার জলীয় অংশ মরিয়া ঘন হইয়া আসিবে। এই সময় আঙুলে করিয়া দেখিলে, যদি 'চিট-ধরা' গোছের বোধ কর, তবে উহা আর জ্বালে না রাখিয়া নামাইয়া রাখ, এখন পাক-পাত্রের গায়ে অল্প অর্থাৎ এক কাঁচ্চা পরিমিত চিনি দিয়া 'বিচ্' * মারিতে থাক। 'বিচ্-মারা' হইলে, তখন পূর্ব্ব-রক্ষিত খৈ গুলি উহাতে অল্প অল্প ঢালিয়া দিয়া তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাক, যখন দেখিবে, সমুদায় খৈগুলির গায়ে উত্তমরূপ রস মাখা হইয়াছে, তখন জানিবে, মুড়কি প্রস্তুত হইল।

মুড়কির আস্বাদ ভাল করিবার জন্য, মাখিবার সময় উহাতে গোল-মরিচের গুঁড়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ কিংবা অল্পমাত্র কর্পূর ছড়াইয়া দিলে ভাল হইতে পারে। ভোক্তৃগণ রুচি অনুসারে ঐ সকল উপকরণ ব্যবহার করিতে পারেন। জ্বর-রোগে চিনির মুড়কি পথ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

নলেন গুড়ের মুড়কি।

খেজুরের সুগন্ধযুক্ত গুড়কে নলেন গুড় কহে। এই গুড়ে মুড়কি কিংবা সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, তাহা হইতে এক প্রকার অতি মনোরম সুগন্ধ নির্গত হইতে থাকে, এবং আস্বাদ-ও অতি উপাদেয় হয়। গুড়ে যদি অধিক মাত থাকে, তবে কাপড়ে বাঁধিয়া, তাহার উপর কোন

* পাক-পাত্রের গায়ে অল্পমাত্র চিনি অথবা শুধু তাড়ু দিয়া নাড়া-চাড়া করাকে 'বিচ্-মারা' কহে। বিচ্ মারিলে পাক শীঘ্র জ'াটিয়া যায়। বিচ্-মারা না হইলে, উহার আঠা অবস্থা ঘুচে না।

ভারি দ্রব্য চাপাইয়া মাত বাহির করিয়া স্বতন্ত্র রাখিবে। পরে, কাপড়ের গুড় খুলিয়া, আড়াইসের আন্দাজ পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং মধ্যে মধ্যে এক এক-বার তাড়ু দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে, চাল্‌দা-ফুলের ন্যায় বড় বড় ফুট ধরিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রের গায়ে একটু গুড় দিয়া বিচ্‌ মারিতে থাকিবে; নাড়িতে নাড়িতে উহা সাদা হইলে, সমুদায় গুড় তাহাতে মিশাইবে। এই সময় দুইসের (ধানাদি) বাছা খৈ, ঐ গুড়ের উপর ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। সমুদায় খৈয়ের গায়ে উত্তমরূপে গুড় মাখা হইলে, সুঁট, ছোট এলাচ এবং গোলমরিচের গুঁড়া (দেড়ভরি আন্দাজ) উহাতে মিশাইয়া সমুদায় মুড়কি পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। ৫।৬ ঘণ্টা অতীত হইলে, মুড়কি চাপ ভাঙ্গিয়া ঝুরা করিয়া লইলে-ই, নলেন গুড়ের অতি উৎকৃষ্ট মুড়কি প্রস্তুত হইল। এই মুড়কি গুরু-পাক।

ইক্ষুগুড়ের মুড়কি।

গুড় ভাল মন্দ অনুসারে মুড়কির আস্বাদন হইয়া থাকে। অর্থাৎ নূতন কিংবা সারগুড়ের যেরূপ সুখাদ্য মুড়কি, পুরাতন অথবা মাতগুড়ের সেরূপ সুখাদ্য হয় না। আবার টাট্‌কা ফুলা খৈয়ের মুড়কির ন্যায়, বাসী কিংবা চুঁয়া খৈয়ে সেরূপ মুড়কি হয় না।

প্রথমে খাঁড় গুড়ে অল্প অল্প জল দিয়া জ্বালে চড়াইবে। পাতলা গুড় হইলে জল মিশাইবার প্রয়োজন হয় না। জ্বালে গুড় বেশ ফুটিয়া আসিলে, অর্থাৎ উহাতে অল্প চিট ধরিলে, উনান হইতে পাত্রটি নামাইবে। অনন্তর, খোলার গায়ে অল্প পরিমাণে কাঁচা গুড় দিয়া বিচ্‌ মারিতে থাকিবে, বিচ্‌-মারা

হইলে, তাহাতে খৈ ঢালিয়া দিয়া মুড়কি মাখিয়া লইবে। মুড়কি প্রথমে আঠা আঠা থাকে, পরে শুকাইলে উহা বেশ খড়-খড়ে হইবে।

গুড়ের নারিকুলি।

চিনির রসে যেরূপ নিয়মে নারিকুলি প্রস্তুত হইয়া থাকে, গুড় দ্বারা-ও সেইরূপ নারিকুলি সন্দেশ পাক করিতে পারা যায়; কিন্তু তাহা চিনির সন্দেশের ন্যায় সুমধুর হয় না। গুড়ের মধ্যে আবার নলেন গুড়-ই উৎকৃষ্ট; তদ্দ্বারা নারিকুলি পাক করিলে, তাহার আস্বাদন উত্তম-ই হইয়া থাকে। গুড়ের সার ভাগ দ্বারা নারিকুলি পাক করিতে হয়। অতএব এক-খানি মোটা পরিষ্কার কাপড়ে গুড় বাঁধিয়া, তাহার উপর ভারি জিনিষ চাপ দিবে, উহার মাত বা তরলাংশ নির্গত হইয়া যাইবে। সমুদায় মাত বাহির হইলে, সেই গুড়কে খাঁড় কহে। ঝুনা নরিকেল-কুরা ও গুড় এক সঙ্গে মিশাইয়া, পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং জ্বালের অবস্থানুসারে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, উহা বেশ আঠা হইয়া, তাড়ুর গায়ে কামড়াইয়া ধরিয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং খানিক নাড়া-চাড়ার পর, উহা আঁটিয়া ও জুড়াইয়া আসিলে, তখন তদ্দ্বারা সন্দেশ গড়াইয়া লইবে।

চিড়ার চাকৃতি।

চিড়া, মুড়ি এবং খৈ দ্বারা চাকৃতি প্রস্তুত হইয়া থাকে। চাকৃতির পক্ষে ভাজা চিড়া-ই প্রশস্ত। কাঁচা চিড়া অপেক্ষা ভাজা চিড়া বেশ রোচক

এবং আস্বাদ-ও উত্তম। নলেন গুড় দ্বারা ঐ সকল চাকৃতি প্রস্তুত করিলে, আহারে আস্বাদ ভাল হইয়া থাকে। একসের পরিমিত গুড় জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ভাজা চিড়া ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। জ্বালের অবস্থায় অল্প চিট ধরিয়া আসিলে, পাক-পাত্রটি একটি বিঁড়ার উপর নামাইয়া রাখিবে। এখন, উহাতে কিছু চিনি দিয়া বিচ্ মারিতে থাকিবে। জুড়াইয়া আসিলে, এক মুঠা লইয়া গোল করিয়া মোয়া বাঁধার ন্যায় বাঁধিবে। পরে একখানি তক্তা বা বারকোসে রাখিয়া, হস্তের তালু দ্বারা চেপ্টা করিয়া লইলে-ই, চিড়ার চাকৃতি প্রস্তুত হইল। মুড়ি প্রভৃতির চাকৃতি-ও এই নিয়মে প্রস্তুত করিবে। ভোক্তাগণ রুচি অনুসারে ছোট এলাচের দানা কিংবা গোলমরিচ ও কর্পূরের গুঁড়া মিশাইয়া-ও চাকৃতি প্রস্তুত করিতে পারেন।

উদরাময় রোগে চিড়ার চাকৃতি কুপথ্য। চিড়া মধুর-রস, স্নিগ্ধ, রুচি-কর, বিষ্টম্ভ-কারক, কফ-জনক, এবং কাম-বর্দ্ধক। দুগ্ধ-মিশ্রিত চিড়া পুষ্টি-কর, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক ও মল-ভেদক।

খৈচুর।

বাঙ্গালা দেশের মধ্যে ধনেখালি নামক স্থানের খৈচুর সমধিক প্রসিদ্ধ। খৈচুরের পক্ষে বেশ দানাদার ফুটন্ত অথচ টাট্‌কা খৈ প্রশস্ত।

প্রথমে এক সের চিনির রসে, এক সের খৈ মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় তাড়ু দ্বারা সর্ব্বদা নাড়িতে থাকিবে। তদ্দ্বারা খৈগুলি ভাঙ্গিয়া চূর্ণ হইয়া যাইবে। যখন দেখিবে, খৈ কতক ভাঙ্গিয়া রসে আঁটিয়া আসিবার উপক্রম হইয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে,

এবং ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, দারুচিনির গুঁড়া চারি আনা, সুঁঠের গুঁড়া দুই আনা, এবং সামান্য কর্পূর, উহাতে মিশাইবে। কিন্তু এই সময় উহাতে অল্প পরিমিত গরম গাওয়া ঘৃত মিশাইলে, আস্বাদ সমধিক উত্তম হইয়া থাকে। লিখিত উপকরণগুলি দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, পাক আঁটিয়া আসিয়াছে, তখন তাহা লইয়া এক একটি লাড্ডু পাকাইবে। এইরূপে সমুদায়গুলি গড়ান হইলে, পরিষ্কৃত ঝুরা চিনি :উহাতে মাখিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিলে খৈচূর প্রস্তুত হইল। চিনির ন্যায় গুড় দ্বারা-ও ঐরূপ খৈচূর তৈয়ার করিয়া, শেষে আর চিনি মাখাইতে হয় না।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে খৈয়ের গুণ।—মধুর-রস, রুক্ষ, লঘু-পাক, শীতল, অগ্নি-বর্দ্ধক, কফ-পিত্ত-নাশক এবং তৃষ্ণা, বমি, অতিসার, জ্বর, কাস, প্রমেহ ও মেহ-রোগের উপকারক।

খৈয়ের চাঁপা।

খৈ আড়াই ছটাক, দোবরা চিনি এগার ছটাক, গাওয়া ঘৃত আধ সের, ছোট এলাচ বারটা, বড় এলাচ চারিটা, খোসা ছাড়ান মরিচ এক কাচ্চা, দারুচিনি, জৈত্রী, কর্পূর দুই আনা, পেস্তা আধ ছটাক এবং বাদাম কুচি আধ ছটাক।

খৈয়ের চাঁপা প্রস্তুত করিতে হইলে, অগ্রে খৈগুলি বাছিয়া লইতে হয়। যে সকল খৈ বেশ ফুলিয়া অর্থাৎ ফুটিয়া থাকে, নিরেট কিংবা পোড়া নহে, সেই সকল খৈ দ্বারা উত্তম খৈয়ের চাঁপা তৈয়ার হয়। খৈ বাছা হইলে, এলাচের খোসা ছাড়াইয়া, জলে একবার ধুইয়া লইবে। জল শুষ্ক হইলে, তাহা গুঁড়া করিয়া, কাগজে মুড়িয়া রাখিবে।

এখন, মরিচ অল্প ছেঁচিয়া, খোসা ছাড়াইয়া, চূর্ণ করিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে। দারুচিনি ও জৈত্রী কুচি কুচি করিয়া লইবে। বাদাম ও পেস্তার খোসা ছাড়াইয়া, যে কুচি কুচি করিয়া লইতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই অবগত আছেন। এইরূপে, উপকরণগুলি প্রস্তুত করিয়া, চিনির রস তৈয়ার করিয়া লইবে, এবং তাহার সিকি পরিমাণ রস অন্য পাত্রে রাখিবে, অবশিষ্ট রস জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা দুই তার বন্দের হইলে, উনান হইতে নামাইয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত খৈগুলি তাহার উপর ঢালিয়া দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। খৈগুলি মাখা হইলে, অবশিষ্ট যে সিকি পরিমিত রস রাখা হইয়াছে, তাহা-ও উহার উপর ঢালিয়া, নাড়িতে থাকিবে। খৈগুলি উত্তমরূপ মাখা হইলে, পনর মিনিট পর্য্যন্ত উহা ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঢাকা খুলিলে দেখা যাইবে, খৈগুলি চিনির রসে গলিয়া, কাদার মত অর্থাৎ সন্দেশের ন্যায় হইয়াছে। এখন, পূর্ব্ব-রক্ষিত উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে।

এখন, এই কাদা কাদা মিষ্ট-দ্রব্যে সমুদায় ঘৃত গরম করিয়া, ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, একখানি থালায় ঘৃতের হাত মাখাইয়া, তাহাতে উহা ঢালিয়া দিবে। পরে, উহার উপর বেলুন দ্বারা বেলিয়া দিলে, ঠিক্ বরফি ঢালার ন্যায় হইবে। থালায় কিছুক্ষণ থাকিলে, উহা বরফির ন্যায় কঠিন হইয়া আসিবে; তখন, ছুরী দ্বারা উহা চৌকা কিংবা বাদামী, যে কোন আকারে কাটিয়া লইবে। এই মিষ্ট সুখাদ্য দ্রব্যকে খৈয়ের চাঁপা কহে। খৈয়ের চাঁপা গুরু-পাক খাদ্য।

খাগড়াই মুড়কি।

বহরমপুরের অন্তর্গত খাগড়াই নামক স্থানে, এই মুড়কি প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া, উহার নাম খাগড়াই মুড়কি হইয়াছে। এই মুড়কি অত্যন্ত সুখাদ্য, এজন্য উহার অতিশয় আদর।

খৈ এক ছটাক, দুই তার বন্দ চিনির রস এক সের, গাওয়া ঘৃত আধ সের, একটি জায়ফলের গুঁড়া, ষোলটি ছোট এলাচ-চূর্ণ, জৈত্রী-চূর্ণ এক আনা এবং জাফরাণের গুঁড়া এক আনা।

খৈয়ের চাঁপায় যেরূপ খৈ ব্যবহার করিতে হয়, এই মুড়কিতে-ও সেইরূপ খৈ বাছিয়া লইবে। এখন একখানি কড়াতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া গরম করিয়া লইবে। গরম হইলে তাহা অন্য পাত্রে রাখিয়া, পুনরায় কড়া-খানি জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে সমুদায় খৈ ঢালিয়া দিবে, এবং প্রথম গরম ঘৃত, ক্রমে ক্রমে, খৈয়ে খাওয়াইতে থাকিবে। সমুদায় ঘৃত খাওয়ান হইলে, কড়াখানি উনান হইতে নামাইয়া লইবে।

এখন, চিনির রস, কড়া অথবা একখানি খুলিতে করিয়া জ্বালে চড়াইবে। এবং রস ফুটিয়া, মুড়কি মাখার উপযুক্ত হইলে, নামাইবে। নামাইয়া একটু রস লইয়া খোলার গায়ে বিচ্ মারিতে থাকিবে। অধিক বিচ্ মারিলে রস জমিয়া উঠিবে। এজন্য অল্প পরিমাণে বিচ্ মারিয়া, রসে খৈ ঢালিয়া মুড়কি মাখিতে থাকিবে। এই সময় অন্যান্য উপকরণগুলি-ও উহার সহিত মিশাইয়া দিবে। এবং আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। এই সময় দেখা যাইবে, এক একটি মুড়কি অত্যন্ত ফুলিয়া উঠিয়াছে, তখন উহা পাত্রান্তরে তুলিয়া লইলে-ই, খাগড়াই মুড়কি পাক হইল।

আনন্দ লাড়ু।

অন্নপ্রাশন, উপনয়ন এবং বিবাহ প্রভৃতি আনন্দ-জনক কার্য্যে এই লাড়ু হইয়া থাকে, তজ্জন্য ইহাকে 'আনন্দ-লাড়ু' কহে। চাউল, তিল এবং গুড় প্রভৃতি দ্বারা উহা প্রস্তুত করিতে হয়। যে পরিমাণ চাউল (আতপ), তাহার অর্দ্ধেক পরিমাণ তিল হইলে-ই ভাল হয়। তবে উহার ন্যূনাধিক্য হইলে, আস্বাদন অন্যরূপ হইয়া থাকে।

প্রথমে চাউল উত্তমরূপে ধৌত করিবে, পরে তাহা কুটিয়া লইবে। লাড়ুর চাউল খিচ্-শূন্য ভাবে কুটিতে হয় না; অর্থাৎ একটু যেন গোটা গোটা থাকে। এইরূপ নিয়মে চাউল কুটিয়া রাখিবে। পূর্ব্বে-ই বলা হইয়াছে, যে পরিমাণ চাউল, তাহার অর্দ্ধেক তিল হইলে, উত্তম লাড়ু প্রস্তুত হইয়া থাকে। এক্ষণে ঐ পরিমিত তিল জলে ভিজাইয়া রাখিবে, উত্তমরূপ ভিজিলে তাহা জল হইতে ছাঁকিয়া তুলিবে। এই আর্দ্র অর্থাৎ ভিজা তিল, চটের উপর রাখিয়া, হাতে ঘসিতে থাকিবে, অল্পক্ষণ মধ্যে সমুদায় খোসা তিল হইতে পৃথক হইয়া যাইবে। অনন্তর, তাহা ঝাড়িয়া লইলে-ই তিল বসা হইল। পূর্ব্বে যেরূপ নিয়মে চাউল কুটা বা গুঁড়ান হইয়াছে, এক্ষণে সেইরূপে তিলগুলি বেশ থেঁতলিয়া লইবে।

এক্ষণে, চাউলের গুঁড়া ও কুটাতিল এক সঙ্গে মিশাইয়া তাহা গুড়ে মাখিতে হইবে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, এই সময় উহাতে নারিকেল-কুরা মিশাইলে, অতি উৎকৃষ্ট আস্বাদনের আনন্দলাড়ু হইয়া থাকে। আর একটি কথা—গুড় দিয়া মাখিবার সময় উহাতে জল দিতে হয় না। সার ও মাতগুড় মাখিলে-ই হইল। কিন্তু যদি কেবল-মাত্র সারগুড় হয়, তবে তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিয়া গুঁড়া মাখান উপযুক্ত পাতলা করিয়া লইতে হইবে। উহা এরূপ নিয়মে

রাখিতে হইবে যেন অত্যন্ত থস্‌-থসে বা খুব শক্ত গোছের না হয়। অনন্তর, সেই মাখা "কাই" দ্বারা এক একটি লাড়ু গড়াইতে হইবে।

এদিকে, ঘৃত বা খাঁটি সরিষার তৈল, জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণে কাঁচা লাড়ু ঢালিয়া দিয়া ভাজিয়া লইবে। লাড়ু ভালরূপ ভাজা হইলে, ফাটিয়া ফাটিয়া পড়িবে, এবং আহারে কোমল অথচ মোচক হইবে। এই ভর্জ্জিত লাড়ু চিনির রস অথবা গুড়ে পাক করিয়া লইলে-ই, উৎকৃষ্ট আনন্দলাড়ু প্রস্তুত হইল। ইহা অত্যন্ত গুরু-পাক, উদরাময় রোগে ব্যবহার করা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

কটকটে বা পকান্ন।

মটর কিংবা বুটের দাইলের বেসম জলে গুলিয়া লইবে। এদিকে ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকাইয়া, ঝাঝরা হাতায় গোলা দিয়া ঝুরি ঝাড়িতে থাকিবে। ঝুরিগুলি উত্তমরূপ ভাজা হইলে, তাহা চিনির রসে কিংবা গুড়ে পাক করিয়া, মুড়কি মাখার ন্যায় মাখিয়া, মোয়ার আকারে গড়াইয়া লইলে-ই, কটকটে প্রস্তুত হইল। কটকটেকে কোন কোন স্থানে পকান্ন-ও কহিয়া থাকে। উদরাময় রোগে উহা ব্যবহার নিষিদ্ধ।

তিলেখাজা।

চিনির রস অথবা খাঁড়-গুড় জ্বালে চড়াইয়া, কড়া-পাকে ফুটাইবে। অনন্তর, তাহা "বিচ্ মারিয়া," পাটায় ঢালিয়া দিবে। ঐ সময় ঘসা তিল উহাতে ছড়াইয়া দিয়া, এক একখানি চাকৃতি প্রস্তুত করিলে-ই, তিলে-খাজা তৈয়ার হইল।

মঠ।

বাতাসা প্রভৃতি যে নিয়মে পাক করিতে হয়, সেই নিয়মে চিনির রস তৈয়ার করিয়া, কাঠের ছাঁচে ঢালিয়া দিলে, অল্পক্ষণ মধ্যে উহা জমিয়া আসিবে। অনন্তর, ছাঁচ হইতে খুলিয়া লইলে-ই, মঠ প্রস্তুত হইল।

এলাচদানা।

চিনির রস কড়া পাকে তৈয়ার করিয়া, তদ্দ্বারা এলাচের দানা, মুড়্কি মাখার ন্যায় রসে উপড়াইয়া লইবে।

গুড় ও চিনির মিষ্টান্ন।

ইক্ষু ও খেজুর-গুড় দ্বারা নানা প্রকার মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইতে দেখা যায়। যে নিয়মে ঐ সকল মিষ্ট-দ্রব্য পাক করিতে হয়, তাহা

লিখিত হইল, এক্ষণে কেবলমাত্র গুড় ও চিনি-প্রস্তুত দ্রব্য-সমূহের নাম উল্লেখ করা যাইতেছে।

গুড়ের মিষ্টান্ন।

১। গুড়ের পাটালি বা নবাত।
২। বাতাসা।
৩। গুড়ের মুড়কি।
৪। গুড়ের নারিকুলি।
৫। চিড়ার চাক্‌তি।
৬। মুড়ির চাক্‌তি।
৭। মোয়া।
৮। কটকটে।

চিনির মিষ্টান্ন।

১। কদ্‌মা।
২। বাতাসা।
৩। মঠ।
৪। তিলেখাজা।
৫। মিছ্‌রি।
৬। ওলা।
৭। মুড়্‌কি।
৮। খৈচুর।
৯। খৈয়ের চাঁপা।
১০। এলাচদানা।
১১। গোলাপী লেউড়ি।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

ঘৃত-পক্ক প্রকরণ।

মিষ্টান্ন।

আজকাল যত রোগের সৃষ্টি হইতেছে, পূর্ব্বে কিন্তু এরূপ ছিল না। কেবলমাত্র যে, জল-বায়ুর দোষে রোগের অধিকার বৃদ্ধি হইতেছে, তাহা নহে; দূষিত খাদ্য আহার, তাহার একটি অন্যতম কারণ। পূর্ব্বে সুলভ মূল্যে খাদ্য-দ্রব্য পাওয়া যাইত, সুতরাং তাহাতে কোন প্রকার ভেজাল চালাইতে লোকের প্রবৃত্তি হইত না। এখন, দ্রব্যের মূল্য-বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ভেজাল-ও বৃদ্ধি হইতে আরম্ভ হইয়াছে। সুতরাং বিশুদ্ধ খাদ্য এক-প্রকার দুষ্প্রাপ্য হইয়াছে বলিলে-ও অত্যুক্তি হয় না।

এদেশে দুগ্ধ ও ঘৃতজাত মিষ্টান্ন লোকে প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকে; দুঃখের বিষয় এই যে, এই পবিত্র খাদ্য-সমূহ দিন দিন যেরূপ বিদূষিত ও অস্বাস্থ্য-কর হইয়া উঠিতেছে, তাহাতে দেশের স্বাস্থ্য যে, বিনষ্ট

হইবে, তাহা আর আশ্চর্য্যের বিষয় কি? এ সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-পত্র যথার্থ-ই বলিয়াছেন। স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয় প্রস্তাব নিম্নে উদ্ধৃত হইল।

"মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন না পাইলে, ছেলেরা ছাড়ে না, কাঁদিয়া পিতা-মাতা আত্মীয়বর্গকে অস্থির করে। শুদ্ধ ছেলেদের দোষ দিলে-ই বা চলিবে কেন? আমাদের-ও দোকানের খাবার না খাইলে চলে না। অথচ, দোকানের খাবার খাইয়া-ই, আমরা অনেক রোগকে ডাকিয়া আনি। অম্লের পীড়া ত বাজারের খাবার খাইয়া-ই হয়। সহরের বার আনা লোকের অম্লের পীড়া, ইহা ত সকলে-ই দেখিতেছেন। কিন্তু তাহার প্রতিবিধানের উপায় কি? কয়জন লোক, গৃহে মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন প্রস্তুত করিয়া, রসনা তৃপ্ত করিতে পারেন? ঘৃত, চিনি ও ময়দা একত্র পাক করিয়া-ই অধিকাংশ মিষ্টান্ন প্রস্তুত হয়। এই তিন দ্রব্য পৃথক্ পৃথক্-রূপে অধিক পরিমাণে আহার করিলে-ও কোন পীড়া জন্মে না। কিন্তু, যখন-ই তিনে এক হইয়া, পাক হয়, তখন-ই তাহা গুরু-পাক হইয়া উঠে, সহজে আর হজম হইতে চাহে না।

একে ত মিঠাই প্রভৃতি সহজে গুরু-পাক, তাহার উপর যদি ঐ সকল দ্রব্য বিশুদ্ধ না হয়, তাহা হইলে ত সোণায় সোহাগা হইল। সহরে বা মফঃস্বলে, যত মিঠাইকর দেখিবে, সকলের-ই পুঁজি অল্প। কাজে-ই দু'টাকা লাভ করিবার জন্য, তাহারা খুঁজিয়া খুঁজিয়া, যত জঘন্য ঘৃত, চিনি ও ময়দা অল্প মূল্যে খরিদ করিয়া, খাদ্য প্রস্তুত করে। ইহাতে-ও যদি পীড়া না হইবে, তবে হইবে কিসে? তাহার উপর আবার রাস্তার যত ধূলা উড়িয়া, মিঠাই আদির কলেবর পুষ্ট করে!

দোকানের কড়াই প্রভৃতি মিষ্টান্ন-প্রস্তুতের আধারগুলি, যিনি স্বচক্ষে মনোযোগের সহিত দেখিয়াছেন, তিনি-ই জানেন, ঐগুলি কিরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন! ভেজাল দেওয়া ঘৃত ব্যবহার করিলে, আইনানুসারে দণ্ড হয় সত্য, কিন্তু কার্য্যতঃ, এ বিষয়ে কর্ত্তৃপক্ষের সেরূপ দৃষ্টি আছে কি? হেল্থ-

অফিসারের ঐ বিষয়ে অধিকতর মনোযোগী হওয়া আবশ্যক। আর আমাদের বাবুরা-ই বা কি করিতেছেন? তাঁহারা দরজিকুল উদ্ধার করিয়াছেন। মুসলমান দরজির দোকান ত আর দেখা যায় না। কাপড়ের দোকান-ও অনেকে করিয়াছেন। ভাল-রকম মিষ্টান্নের দোকান করিলে কি চলে না? ভাল মাল-মসলা ব্যবহার করিয়া, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নভাবে মিঠাইয়ের দোকান করিলে, না চলিবার কোন কারণ দেখা যায় না। গ্লাসকেসের ভিতর জ্যাকেট্, বডি, ফুলদার শাটী রাখিয়া, যদি ব্যবসা চলে, তবে গ্লাসকেসে ভাল ভাল মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন রাখিয়া, রাস্তার ধূলার হাত হইতে সেগুলিকে রক্ষা করিয়া, ব্যবসা করিলে, নিশ্চয়-ই লাভ হইতে পারে। দশ পনর টাকা বেতনে সামান্য চাকরী করা অপেক্ষা, এরূপ কার্য্যে লাভ ও সম্ভ্রম আছে বলিয়া-ই আমাদের বিশ্বাস। সঙ্গে সঙ্গে স্বজনগণের স্বাস্থ্য-রক্ষা বিষয়ে-ও সহায়তা করা হয়।”

আমাদের বিশ্বাস, শিক্ষিত লোক খাদ্যের ব্যবসা করিলে, দেশের প্রভূত উপকার হইবার কথা। অশিক্ষিত ব্যবসায়িগণ মস্তিষ্ক পরিচালনা করিয়া, কোন প্রকার খাদ্যাদির আবিষ্কার করিতে সমর্থ হয় না। তাহারা পুরুষানুক্রমে যে যে জিনিষ প্রস্তুত করিয়া আসিতেছে, তাহা-ই লইয়া নাড়া-চাড়া করিতেছে। লোকের স্বাস্থ্য ও রুচি বুঝিয়া, তাহারা দ্রব্যাদি প্রস্তুত করে না; এই জন্য-ই মিষ্টান্নের কোন প্রকার উন্নতি দেখা যায় না।

ময়দায় রঙ্ করিবার নিয়ম।

মিষ্টান্ন-পক্ক দ্রব্যাদি নানা বর্ণে সুরঞ্জিত হইলে, উহা দেখিতে অতি মনোহর হইয়া থাকে। কিন্তু তদ্দ্বারা আস্বাদনের কোন পরিবর্ত্তন হয় না।

আমাদের বিবেচনায়, খাদ্য-দ্রব্য স্বাভাবিক অবস্থায় রাখা-ই সুব্যবস্থা। কারণ, যাহাতে স্বাস্থ্যের কোন প্রকার ব্যাঘাত হইবার সম্ভব, তাহা পরিত্যাগ করা-ই সুপরামর্শ। তবে যে সকল দ্রব্য সংমিশ্রণে কোন প্রকার অপকার না হয়, তাহাতে কোন আপত্তি না থাকিবার কথা। ফলতঃ, খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুতকালে স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, তাহা প্রস্তুত করা-ই কর্ত্তব্য। যে নিয়মে ময়দায় রঙ করিতে হয়, তাহা নিম্নে লিখিত হইতেছে।

বাদামী বর্ণ।—চারি মাসা লেবুর (কাগজী বা পাতি ইত্যাদি) রসে এক মাসা জাফরাণ-বাটা মিশাইয়া, সমুদায় ময়দায় মাখাইয়া খমির প্রস্তুত করিলে, উহার বাদামী বর্ণ হইবে।

কৃষ্ণবর্ণ।—সুপারি পোড়াইয়া ছাই করিবে। এই ছাই ময়দায় মিশাইয়া লইলে কৃষ্ণবর্ণবিশিষ্ট হইবে।

পীতবর্ণ।—এক খণ্ড লৌহ আগুনে লাল করিয়া পোড়াইবে। পরে, এক পোয়া ডালিমের রসে উহা ডুবাইয়া ধরিবে। এইরূপ দুই তিনবার করিলে-ই উহা পীতবর্ণ হইবে। এখন উহা ময়দায় মাখাইলে, উহার বর্ণ পরিবর্ত্তিত হইবে।

খমির প্রস্তুত করিবার নিয়ম।

লুচি, কচুরি, গজা প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে টাট্কা ময়দা-ই প্রশস্ত। ময়দা টাট্কা, উপযুক্ত পরিমাণ ময়ান এবং মাখিবার সুব্যবস্থা অর্থাৎ ঠাসা উত্তমরূপ হইলে, তদ্দ্বারা উৎকৃষ্ট ঘৃত-পক্ব দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। এস্থলে আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, ময়দা অত্যন্ত মিহি হইলে, তাহাতে অধিক ঘৃত টানিয়া থাকে। মোটা ময়দায় ঘৃত অল্প

লাগে। সে যাহা হউক, এক্ষণে যে নিয়মে খমির প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক পোয়া, অম্ল দধি দেড় তোলা, এবং চারি মাসা মৌরি ভিজান জল।

গরম জলে অম্ল দধি ও মৌরী ভিজান জল মিশাইয়া, তদ্দ্বারা ময়দা মাখিয়া, এক দণ্ড পর্য্যন্ত উত্তমরূপে ঠাসিবে। কিন্তু গ্রীষ্মকাল হইলে ঠাণ্ডা জলে উহা মাখিবে। কেবলমাত্র শীতকালে গরম জল ব্যবহার করিবে। অনন্তর, তূলা-পূর্ণ বস্ত্র দ্বারা ঐ ময়দা দুই প্রহর পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিলে, উৎকৃষ্ট খমির প্রস্তুত হইবে। এই খমির দ্বারা অতি উপাদেয় ঘৃত-পক্ক দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে।

লুচি।

ভাল লুচি প্রস্তুত করিতে হইলে, ময়দায় ময়ান দিয়া উহা ভাজিতে হয়। ময়ান না দিলে লুচি কড়া হয়। আবার ময়ান অধিক হইলে লুচি ভাঙ্গিয়া যায়। এজন্য সচরাচর সের প্রতি এক ছটাক হইতে আধ পোয়া পর্য্যন্ত ময়ান দেওয়া হইয়া থাকে। ময়দায় জল মাখিবার সময় তাহাতে উত্তমরূপে ঘৃত মাখানকে "ময়ান" দেওয়া কহিয়া থাকে। লুচি, রুটি এবং পরোটা প্রভৃতির ময়দা খুব ঠাসিয়া মাখিতে হয়। ময়দা যত ঠাসা ভাল হয়, লুচি তত-ই ফুল্‌কো এবং মোলায়েম হয়। ময়দা মাখিবার সময় যেন জল অধিক হইয়া, উহা থস্‌-থসে না হয়। ময়দা-মাখা ভাল হইলে, লুচি-ও যে উৎকৃষ্ট হইবে, তাহা যেন মনে থাকে। ময়দা মাখা হইলে, সেই ময়দায় এক একটি গুটি অর্থাৎ লেচি বা লেট্টি কাটিতে হয়। অনন্তর, সেই লেচি বেলিয়া লইলে-ই লুচি বেলা

হইল। সচরাচর লুচি বেলিতে ঘৃত, তৈল এবং ময়দা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। জ্বালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লুচি ছাড়িয়া দিতে হয়। ঘৃতে লুচি দিয়া ঝাঝরি অথবা খুন্তি দ্বারা তাহা সামান্যরূপে টিপিয়া ধরিবে। এইরূপ টিপিয়া ধরিলে, উহা সুগোল হইয়া ফুলিয়া উঠিবে। এক পিট ফুলিয়া উঠিলে, উল্টাইয়া দিবে। অনন্তর, তাহা তুলিয়া লইলে-ই লুচি ভাজা হইল। ভাজা লুচি ঝাঁকে রাখিলে, তাহা অধিকক্ষণ পর্য্যন্ত গরম থাকে। গরম গরম লুচি উত্তম সুখাদ্য।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে লুচির গুণ।—মধুর-রস, কিঞ্চিৎ অম্ল-পাক, রুক্ষ ও মল-রোধক এবং বাত-শ্লেষ্মা, আমদোষ, গ্রহণী ও কাস-রোগে শান্তি-কারক।

খাস্তাই লুচি।

এই লুচির ময়দায়, সের প্রতি এক পোয়া পর্য্যন্ত, ঘৃতের ময়ান দিতে পারা যায়। ময়দা খুব ঠাসিয়া মাখা আবশ্যক। বেলিবার সময় যেন লুচি সুগোল হয়। উহা ঘৃতে ছাড়িয়া দিলে, সুন্দররূপ ফুলিয়া উঠিবে। ভাজার পর আস্তে আস্তে উহা সাজাইয়া রাখিতে হয়, নতুবা ভাঙ্গিয়া যাইবার সম্ভাবনা।

ফুল্‌কো লুচি।

সের প্রতি এক ছটাক ঘৃতের ময়ান দিয়া, ফুল্‌কো লুচি ভাজিতে হয়। অন্যান্য লুচি ভাজিবার নিয়মানুসারে এই লুচি ভাজিতে হয়। প্রভেদের মধ্যে, উহা সুগোল অথচ ছোট ছোট আকারে বেলিয়া লইতে

হয়। ভাজার পর-ও অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত উহা ফুলা থাকে, এইজন্য উহাকে ফুল্‌কো লুচি কহে।

রাধাবল্লভী লুচি।

অন্যান্য লুচি প্রস্তুতের নিয়মানুসারে ইহার-ও ময়দা মাখিতে হয়। তবে প্রভেদের মধ্যে, উহার আকার অত্যন্ত বড় এবং লুচি বেলি-বার সময়, লেচির মধ্যে কলাই-দাইলের পূর দিতে হয়। লুচি এক এক-খানি থালার ন্যায় হইয়া থাকে। এইরূপ বড় আকারের লুচিকে রাধাবল্লভী লুচি কহে। কেহ কেহ আবার মৌরী-বাটা প্রভৃতি মসলা ও হিঙ্‌ মাখিয়া-ও ভাজিয়া থাকে। ময়দায় অন্যান্য দ্রব্য মিশাইলে, তাহার আস্বাদন-ও অন্যরূপ হইয়া থাকে।

মাধুরী বা মাধুপুরী।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চিনি এক পোয়া, জয়িত্রী, গোলমরিচ, বড় এলাচ উপযুক্ত পরিমাণ এবং লবঙ্গ সাতটি।

প্রথমে হামামদিস্তায় অথবা শিলে উত্তমরূপ মসলাদি পেষণ করিবে অনন্তর, তাহাতে সমুদয় মসলা ও চিনি মিশাইবে। মসল্লায় যেন খিচ না থাকে। এখন এই মসলা-মিশ্রিত দ্রব্য লেচির ভিতর পুর দিয়া, ভাজিয়া লইবে। এই ভর্জ্জিত লুচিকে মাধুরী বা মাধুপুরী কহিয়া থাকে।

ক্ষীর ও ছানার লুচি।

হিন্দুজাতির খাদ্য মধ্যে ক্ষীরের লুচি একটি উৎকৃষ্ট খাদ্য। লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়মানুসারে টাটকা অথচ মিহি ময়দায় ময়ান দিয়া মাখিয়া রাখ। এদিকে কঠিন আকারের ক্ষীর উত্তমরূপে বাটিয়া লও। ক্ষীর বাটিলে, উহা মোমের ন্যায় নরম হইয়া আসিবে, অথচ তাহাতে খিচ থাকিবে না। এখন এই ক্ষীরের লেচি কাটিয়া ছোট ছোট লুচির ন্যায় বেলিয়া রাখ। পূর্ব্বে যে ময়দা মাখা হইয়াছে, তদ্দ্বারা এক একখানি লুচি ক্ষীরের লুচির ন্যায় বেলিয়া লও। এখন একখানি ময়দার লুচির উপর, একখানি ক্ষীরের লুচি স্থাপন কর, এবং তাহার উপর আবার আর একখানি ময়দার লুচি ঢাকা দেও, অর্থাৎ ভিতরে ক্ষীরের লুচি ও উপরে ময়দার লুচি দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া রাখ, এবং তাহার চারি ধারে এরূপ নিয়মে মুড়িয়া দেও, যেন ক্ষীরের লুচি বাহির হইয়া না পড়ে।

লিখিত নিয়মে লুচি বেলিয়া তাহা ঘৃতে ভাজিতে হইবে। লুচি-ভাজার নিয়মানুসারে ভাসা ঘৃতে উহা ভাজিবে। কারণ, ঘৃত অল্প হইলে, ভাল ফুলিয়া উঠিবে না। ভাজা-দ্রব্য না ফুলিলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না, কঠিন ও নিরেট হয়। ক্ষীরের লুচি অত্যন্ত ফুলিয়া থাকে। ঘৃতে যেমন লুচি ভাজা হইবে, সেই সময় উনানের নিকট, একটি পাত্রে চিনির রস রাখিতে হইবে। লুচি ভাজা হইলে অর্থাৎ ঘৃত হইতে তুলিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে। এই লুচি টাটকা খাইতে এক প্রকার আস্বাদন, আর বাসী হইলে অন্যরূপ হইয়া থাকে। ক্ষীরের লুচি অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিতে হইলে, ক্ষীরের সহিত অল্প-পরিমাণে গোলাপী আতর এবং পেস্তা ও বাদাম বাটা মিশাইয়া লইলে, আর-ও ভাল হয়। আতর ব্যবহারে যাঁহাদের আপত্তি থাকে, তাঁহারা

উহার পরিবর্ত্তে ছোটএলাচ-চূর্ণ ব্যবহার করিতে পারেন। ক্ষীরের ন্যায় ছানা দ্বারা-ও লুচি তৈয়ার হইয়া থাকে। ছানা ও ক্ষীরের লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়ম এক-ই প্রকার। তবে ছানা সম্বন্ধে প্রভেদ এই, উহা টাট্‌কা হওয়া চাই, এবং ভাল করিয়া জল বাহির করিতে হয়।

মানকচুর লুচি।

যে নিয়মে রুটির আটা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে মান-কচুর আটা প্রস্তুত করিবে; অর্থাৎ কচুর খোসা ছাড়াইয়া, তাহা খণ্ড খণ্ড করিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া, যাঁতায় ভাঙ্গিয়া লইলে-ই, আটা প্রস্তুত হইবে। এই আটাতে সামান্য ময়দা মিশাইয়া, লুচি ভাজার নিয়মে ভাজিয়া লইবে।

কাঁটাল-বিচির লুচি।

কাঁটাল-বিচি দ্বারা নানাবিধ ব্যঞ্জন হয়, তাহা সকলে-ই অবগত আছেন। কিন্তু উহাতে এক প্রকার লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই লুচি ময়দার লুচি অপেক্ষা কিছু মিষ্ট আস্বাদন-বিশিষ্ট। সুপক্ক কাঁটালের পুষ্ট বিচি, দুই তিন খণ্ড করিয়া রৌদ্রে শুকাইতে হয়। উত্তমরূপে শুষ্ক হইলে, তাহা যাঁতায় ভাঙ্গিয়া আটা প্রস্তুত করিতে হয়। এখন এই আটা দ্বারা ময়দার ন্যায় লুচি বেলিয়া ভাজিয়া লইতে হয়। কেহ কেহ আবার এক ভাগ ময়দার সহিত তিন ভাগ এই আটা মিশাইয়া লুচি তৈয়ার করিয়া থাকেন।

নারিকেলের মিষ্ট লুচি।

নারিকেল দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিলে, তাহা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে। নারিকেল দ্বারা দুইপ্রকার নিয়মে লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে। নারিকেল কুরিয়া তাহার দুধ বাহির করতঃ, সেই দুধে লুচির ময়দা মাখিয়া লইলে হইতে পারে। দ্বিতীয়তঃ, নারিকেল-কুরা উত্তমরূপ চন্দনের মত বাটিয়া, লুচির ময়দায় মিশাইয়া উত্তমরূপ ঠাসিয়া লইবে, এবং প্রয়োজন মত জল দিবে। মিঠা লুচি করিতে হইলে, এই সময় তাহাতে চিনি মিশাইতে হইবে। কিন্তু উহাতে চিনি মিশাইলে, ময়দা অত্যন্ত পাত্‌লা বা থস্‌-থসে হইয়া আসিবে। সুতরাং তাহাতে প্রয়োজন মত গুঁড়া ময়দা মিশাইয়া লইলে-ই উহা সুধরাইয়া যাইবে। চিনি মিশাইয়া লেচি অধিকক্ষণ না রাখিয়া, শীঘ্র শীঘ্র বেলিয়া লুচি ভাজিয়া লইবে। এই লুচি বড় আকারের না করিয়া, ছোট ছোট করিলে-ই ভাল হয়। লুচি ভাজিবার সময়, ঘৃতের উপর উহা ছাড়িয়া দিয়া, তাহার মধ্যস্থল আস্তে আস্তে ঝাঝরি দ্বারা টিপিয়া ধরিলে তাহা খুব ফুলিয়া উঠিবে। এক পিঠ ফুলিয়া উঠিলে, অপর পিঠটি উল্টাইয়া দিবে। ইচ্ছা হইলে, মিষ্ট না দিয়া-ও কেবলমাত্র নারিকেল দ্বারা লুচি তৈয়ার করিতে পারা যায়। যে নিয়মে নারিকেল মিশাইয়া ময়দা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই প্রকার ময়দার রুটি ও পরোটা হইতে পারে। নারিকেলের লুচি, রুটি এবং পরোটা অত্যন্ত নরম হইয়া থাকে। লুচি ও পরোটা প্রভৃতি গরম গরম আহারে বেশ সুখাদ্য।

ব্রহ্মানন্দ-পুরি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া, চিনি তিন ছটাক, জয়িত্রী-চূর্ণ, গোলমরিচ-চূর্ণ ও বড় এলাচ-চূর্ণ উপযুক্ত পরিমাণ।

ময়দায় এক ছটাক ঘৃতের ময়ান দিয়া উত্তমরূপ মাখিয়া লইবে। পরে জল দিয়া খুব দলিতে থাকিবে। লুচির ময়দা যেরূপ নিয়মে দলিতে হয়, সেইরূপ দলিয়া লও। এখন উহাতে চব্বিশটী লেচি পাকাইয়া রাখ। এদিকে পাক-পাত্রে করিয়া ক্ষীর ভাজিতে থাক। লাল্‌ছে ধরণের হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ, এবং ঠাণ্ডা হইলে চিনি ও পূর্ব্বোক্ত সমুদায় গুঁড়া মসলা ঐ ক্ষীরের সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত কর। এখন এই মসলা-মাখা ক্ষীরে চব্বিশটি লেচি কাট। এই ক্ষীরের লেচি প্রত্যেক ময়দার লেচির ঠুলির ভিতর পূর আঁটিয়া দেও। এখন রুটি বেলার ন্যায় শুষ্ক ময়দা দিয়া, এক একটি লেচি বেলিতে থাক। একটু সাবধানে উহা বেলা আবশ্যক, অর্থাৎ বেলার দোষে যেন ভিতরের ক্ষীর বাহির হইয়া না পড়ে। এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে এক একখানি পুরি ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। এই পুরি একটু কড়া করিয়া ভাজিয়া লইবে।

বিলাতী কুমড়ার লুচি।

সুপক্ক কুমড়া লুচি প্রস্তুতের পক্ষে প্রশস্ত। কারণ, সুপক্ক কুমড়া অত্যন্ত মিষ্ট হইয়া থাকে। প্রথমে পাকা কুমড়াটির মধ্যভাগ চিরিয়া দুই খণ্ড কর; অনন্তর, ভিতরের আঁত প্রভৃতি ফেলিয়া পরিষ্কার কর। এখন কুমড়াটির চেরা-মুখ সংযোগ পূর্ব্বক বাঁধিয়া পুরুভাবে মাটির লেপ দাও, পরে তাহা আগুনে (কাঠের কয়লায়) পুড়াইতে থাক। উত্তমরূপ দগ্ধ হইলে তুলিয়া জোড়টি খুলিয়া লও। যখন বেশ ঠাণ্ডা হইয়াছে দেখিবে, তখন কুমড়ার ভিতর হইতে কর্দ্দমবৎ শাঁস বাহির করিয়া, ময়দায়

সহিত মাখিতে থাক। অনন্তর, সেই ময়দা দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিয়া লও। এই লুচি অত্যন্ত ফুলিয়া থাকে। বিলাতী কুমড়ার লুচি অত্যন্ত কোমল, মুখ-রোচক এবং সুমিষ্ট।

মিষ্টপুরি

এক সের ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিবে। পরে তাহাতে গরম জল দিয়া লুচির উপযুক্ত মাখিয়া লইবে। এদিকে পেস্তা-বাটা এক পোয়া, বাদাম-বাটা আধ পোয়া, আদার রস দুই তোলা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, এবং মিছরির বুকনি (অর্থাৎ কুচা কুচা দানা) পরিমাণ মত, এক সঙ্গে মিশাইয়া পুর তৈয়ার করিয়া লইবে। পূর্ব্বে যে ময়দা মাখা হইয়াছে, তাহা বড় কচুরির ন্যায় তৈয়ার করিয়া, তন্মধ্যে এই পুর দিয়া কচুরির ন্যায় ভাজিয়া লইলে, মিষ্টপুরী ভাজা হইল।

দুগ্ধের পুরি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দুগ্ধ দুই সের, ঘৃত এক ছটাক, মিছরি ও ছোট এলাচ চূর্ণ আবশ্যক মত।

প্রথমে একখানি পিত্তলের পরিষ্কৃত প্রশস্ত কড়া জালে চড়াইয়া, একখানি নেকড়া ঘৃতে ভিজাইয়া কড়াইয়ের যে পরিমাণ স্থান ব্যাপিয়া পুরি হইবে, সেই পরিমিত স্থানে ঐ নেকড়া দ্বারা লেপিয়া দিবে। তদনন্তর, ঘৃত-মাখা স্থানে একখানি রুমাল দ্বারা তিন চারিবার উথলান দুগ্ধ লেপিয়া দিয়া, কড়াইয়ের নীচে অতি মৃদু উত্তাপ দিবে। দুগ্ধ শুষ্ক হইয়া আসিলে, তদুপরি ক্রমান্বয়ে সাতবার ঐ প্রকারে দুগ্ধ লেপিয়া দিবে। এই দুগ্ধ জমিয়া

গেলে, পুনর্ব্বার পূর্ব্ববৎ ঘৃত লেপিয়া দুগ্ধ লেপিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত উপযুক্ত পরিমাণে পুরি পুরু না হইবে, ততক্ষণ মধ্যে মধ্যে ঐরূপ নিয়মে লেপ দিবে। উপযুক্তরূপ পুরু হইলে, পাক-পাত্র নামাইয়া তৎক্ষণাৎ তদুপরি মিছরির কুচি ও এলাচ-চূর্ণ ছড়াইয়া দিবে। অনন্তর, কড়াইয়ের গা হইতে আস্তে আস্তে উহা তুলিয়া লইলে-ই দুগ্ধের পুরি প্রস্তুত হইল। পুরি তুলিয়া লইলে যে অবশিষ্ট দুগ্ধ থাকিবে, তাহা চাঁচিয়া লইলে উত্তম খাদ্য হইবে।

দধির লুচি।

ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের। বাঁধা দধি আধ পোয়া। প্রথমে ময়দায় দধি মিশাইয়া খুব দলিতে থাকিবে। পরে তাহাতে দশ তোলা ঘৃত মিশাইয়া অত্যন্ত মর্দ্দন করিবে। ভালরূপ মর্দ্দিত হইলে, গরম জল দ্বারা তাহা মাখিবে। জল মাখা হইলে, আবার আধ পোয়া ঘৃত ঐ ময়দায় মাখিয়া মুষ্ট্যাঘাতে দলিতে থাকিবে। উত্তমরূপ দলা হইলে, তদ্দ্বারা এক একটি লেচি কাটিবে, সেই লেচি ঠিক গোলাকার করিয়া বেলিবে। অনন্তর, তাহা ভাসা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই দধির লুচি প্রস্তুত হইল।

মিষ্ট গোকুল-পুরি

কেহ কেহ বলিয়া থাকেন, শ্রীকৃষ্ণ এই লুচি খাইতে ভালবাসিতেন বলিয়া-ই, ইহার নাম গোকুল-পুরি হইয়াছে। এই পুরি বেশ সুখাদ্য। নারিকেল-দুধ দ্বারা গোকুল-পুরি প্রস্তুত করিতে হয়। লুচির ময়দা যে নিয়মে মাখিতে হয়, সেই নিয়মে, জলের পরিবর্ত্তে,

নারিকেল-দুধে ময়দা মাখিবে। মিষ্ট পুরি ভাজিতে হইলে, নারিকেল-দুধে চিনি মিশাইয়া ময়দা মাখিবে। এখন, ছোট ছোট এক একটি লেচি কাটিয়া, তদ্দ্বারা সুগোল লুচি বেলিবে। পরে তাহা ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। ঘৃতে ভাজিবার সময় মধ্যে মধ্যে, ঝাঝরা হাতায় লুচি ঘৃতে ডুবাইয়া ধরিবে, খুব ফুলিয়া উঠিবে। গোকুল-পুরি ক্ষীরে ডুবাইয়া খাইতে বড় ভাল লাগে। যদি নিম্‌কি করিতে ইচ্ছা হয়, তবে ময়দায় লবণ মিশাইয়া লইয়া, নারিকেল-দুধে মাখিবে। আর মাখা ময়দায় কিছু কালজীরা ও লেবুর রস মিশাইলে, নিম্‌কি অত্যন্ত সুখাদ্য হইবে। অনন্তর, নিম্‌কি ভাজার নিয়মানুসারে ময়দা বেলিয়া, উহা ভাজিয়া লইবে।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

রুটি, পরোটাদি প্রকরণ।

ময়দায় ময়ান দিয়া লইলে, রুটি কিংবা পরোটা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে। ময়ান দেওয়ার পর, জল মাখিয়া যত ঠাসিতে পার তত-ই উত্তম; ভালরূপ ঠাসা হইলে, তদ্দ্বারা এক একটি লেচি কাটিবে। পরে কোন পাত্রে গুঁড়া ময়দা ছড়াইয়া, তাহাতে ঐ লেচি রাখিয়া, বেলনা দ্বারা গোলাকার ভাবে বেলিয়া রুটি তৈয়ার করিবে।

সুজির রুটি তৈয়ার করিতে হইলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে ময়দা মিশাইয়া লইলে ভাল হয়। কেবলমাত্র সুজি দ্বারা-ও রুটি হইতে পারে। তবে উহা কিছুক্ষণ জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, প্রস্তুত করিলে ভাল হয়। রুটি তাওয়ার উপর আগুনের আঁচে রাখিয়া, যখন দেখা যাইবে, ফুলিয়া উঠিবার উপক্রম হইয়াছে, তখন তাওয়া হইতে তুলিয়া, উনানে আগুনের উপর রাখিলে-ই উত্তম ফুলিয়া উঠিবে। অনন্তর, তাহা ঝাড়িয়া

গরম ঘৃত মাখাইয়া লইলে-ই হইল। ইচ্ছা হয় যদি, অগ্রে জলের হাত মাখিয়া, পরে ঘৃত মাখাইতে-ও পারা যায়। কিন্তু ঘৃত মাখার পর, পুনর্ব্বার আগুনের উপর রুটির গোছা ধরিয়া গরম করিয়া লইলে ভাল হয়।

পরোটা—রুটির ন্যায় ময়ান দিয়া, পরোটার ময়দা মাখিয়া লইবে। প্রথমে যেমন রুটি বেলিতে হয়, সেইরূপ লেচি (আধ পোয়া হইতে এক পোয়া পরিমাণে) বেলিয়া গোলাকার কর, পরে তাহা উল্টাইয়া একটি ভাঁজ কর, এখন এক দিকের কোণ ধরিয়া, অপর দিকের কোণে যোগ কর; এবং প্রত্যেক ভাঁজে ঘৃত লেপিয়া বেল। কেহ কেহ আবার ঐরূপ পাঁচ সাত ভাঁজ করিয়া, প্রত্যেক ভাঁজে ঘৃত দিয়া বেলিয়া, পরোটা তৈয়ার করিয়া থাকেন। বাস্তবিক, এইরূপ পরোটা সুখাদ্য হইয়া থাকে। অনন্তর, তাহা ভাজিয়া বা সেঁকিয়া লইবে। প্রথমে তাওয়াতে একটু ঘৃত দিয়া গরম করিবে, তাহার উপর বেলা পরোটাখানি রাখ, এবং মৃদু তাপ দিতে থাক। তীব্র জ্বাল পাইলে পুড়িয়া উঠিবার উপক্রম হইলে উল্টাইয়া দিবে, এবং পরোটার উপরে ও নীচে ঘৃত দিবে। আর ভাঁজের জোড়ের মুখ খুন্তি দ্বারা টিপিয়া ধরিবে। এইরূপ ধরিলে উহা উত্তমরূপ ফুলিয়া উঠিবে, অর্থাৎ সামান্যরূপ টানিলে-ই, পরতে পরতে খুলিয়া যাইবে। পরোটা প্রস্তুত করিয়া, গরম গরম আহার করিলে সুখাদ্য হয়। ঠাণ্ডা হইলে পুনরায় আগুনে গরম করিয়া লইলে ভাল হয়। লুচি অপেক্ষা পরোটায় ঘৃত কম লাগিয়া থাকে অথচ খাইতে বেশ মুখ-প্রিয়।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে রুটির গুণ।—গুরু-পাক, রুচি-কর, পুষ্টি-জনক, বল-কারক ও ধাতু-বর্দ্ধক এবং বায়ু ও কফ-নাশক।

আলুর রুটি।

এক সের আলু সিদ্ধ করিয়া নিফাঁস করিয়া বাটিবে। পরে তাহাতে তিন সের ময়দা মিশাইয়া খুব ঠাসিতে থাকিবে। জলের পরিবর্ত্তে দুধ দিয়া মাখিতে থাকিবে। এই আলু মিশ্রিত ময়দায় রুটি প্রস্তুত করিয়া আগুনে সেঁকিয়া লইবে।

খোবানির রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—খোবানি আধ সের, ময়দা এক সের, ঘৃত আধ সের, দুগ্ধ আধ সের, গোলাপ জল আধ পোয়া, লবণ দেড় তোলা।

টাট্‌কা ময়দায় সমুদায় ঘৃতের ময়ান দিয়া জল, দুগ্ধ এবং লবণ মিশাইয়া খুব ঠাসিয়া ময়দা মাখিয়া লইবে। উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, সেই খমিরে দেড় তোলা পরিমাণ এক একটি লেচি পাকাইয়া লইবে। এদিকে খোবানির বীজ ছাড়াইয়া থেঁত্‌লাইয়া লইবে। পরে ঘৃত-সহ তাপে বসাইবে, গরম হইলে তাহা লেচির মধ্যে পূর দিয়া রুটি বেলিবে। এখন এই রুটি নিম্নে ও উর্দ্ধে অগ্নি সংযুক্ত পাত্রে সুপক্ব করিয়া লইলে-ই রুটি প্রস্তুত হইল।

ছোয়ারার-রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ছোয়ারা আধ সের, ময়দা এক সের, ঘৃত আধ সের, দুগ্ধ আধ সের, গোলাপজল আধ পোয়া, লবণ দেড় তোলা।

প্রথমে গোলাপ-জলে ছোয়ারা বাটিয়া লইবে। পরে খোবানির রুটি যে নিয়মে প্রস্তুত করিয়াছ, সেই নিয়মে রুটি বেলিয়া, উহার উপর বাটা ছোয়ারা দিয়া, অপর একখানি রুটি দ্বারা তাহা ঢাকিয়া দিবে, এবং টিপিয়া টিপিয়া চারিধার উত্তমরূপে মুড়িয়া বা আঁটিয়া দিয়া, খোবানির রুটি যে নিয়মে সেকিয়া লইয়াছ, সেই নিয়মে সুপক্ক করিয়া লইবে। এই রুটি আহারে অতি সুখাদ্য।

মানকচুর রুটি।

মানকচু কুটিয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া, রৌদ্রে উত্তমরূপ শুষ্ক করিতে হইবে। এখন শুষ্ক কচু পিষিয়া, অথবা বাটিয়া আটা প্রস্তুত করিবে। মানকচুর আটা দ্বারা রুটি প্রস্তুত করিতে হইলে, উহার সহিত কিয়ৎ-পরিমাণ ময়দা মিশাইয়া লইতে হয়। এই মিশ্রিত আটা দ্বারা রুটি তৈয়ার করিবার নিয়মানুসারে ছোট ছোট আকারে রুটি প্রস্তুত করিয়া লইবে। মানকচুর রুটি রোগীর একটি প্রধান পথ্য; বিশেষতঃ, শোথ-রোগাক্রান্ত রোগীর পক্ষে এই পথ্য মহোপকারী।

আয়ুর্ব্বেদ-মতে মানকচুর গুণাগুণ।—শীতল, লঘু-পাক, রক্তপিত্ত-নাশক এবং শোথ-নিবারক।

তুন্‌কী রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দুগ্ধ এক পোয়া, লবণ দেড় তোলা।

প্রথমে ময়দায় অর্দ্ধেক ঘৃত মাখাইয়া, পরে তাহাতে দুগ্ধ ও লবণ মিশাইবে। এখন দুগ্ধাদির সহিত উহা উত্তমরূপে মর্দ্দন করিবে অর্থাৎ দলিবে। মর্দ্দনের অবস্থায় মধ্যে মধ্যে অল্প পরিমাণে জল দিয়া, খমির প্রস্তুত করিতে হইবে। উপযুক্ত আকারে খমির প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃত মাখাইয়া, তিন তোলা পরিমিত এক একটি লেচি তৈয়ার করিবে। এখন ঐ লেচি বেলনা দ্বারা, পাঁপরের মত পাতলা রুটি তৈয়ার করিয়া, তাওয়ায় স্থাপন করিবে। তাওয়ায় স্থাপিত হইলে, আর একটি পাত্র দ্বারা তাহা ঢাকিয়া দিয়া, নিম্নে ও উর্দ্ধে কয়লার আগুন চাপাইয়া দিবে। আগুনের আঁচ অনুসারে অল্প সময়ের মধ্যে রুটি প্রস্তুত হইবে।

দুগ্ধের ইংলিস্ রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দুধ নয় ছটাক, ময়দা দেড় সের, দুধের সর আধ ছটাক, লবণ (টিস্পূন) এক ছোট চা-চামচ।

ময়দা লইয়া তাহাতে লবণ মিশ্রিত কর। এখন দুগ্ধে জমাট বাঁধা সর মিশাইয়া বিশেষরূপে ঘুঁটিয়া লও, অর্থাৎ উহা যেন দুগ্ধের সহিত বেশ মিশিয়া যায়। এই সর-মিশ্রিত দুগ্ধে ময়দা মাখিয়া লও। ময়দা মাখিয়া, তাহা উত্তমরূপে দলিতে থাক। কোন কোন প্রকার রুটির ময়দা পিটাইয়া লওয়ার-ও রীতি আছে। দুগ্ধের রুটিতে কেহ কেহ অল্প-পরিমাণ চিনি ও বাদাম মিশাইয়া-ও থাকেন। ফলতঃ, রুচিভেদে ঐ সকল উপকরণের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। পূর্ব্বে যে ময়দা মাখা হইয়াছে, এখন তাহা সমান তিন ভাগে বিভক্ত কর, এবং প্রত্যেক ভাগে এক একখানি রুটি তৈয়ার

করিয়া রাখ। এদিকে আগুনের মৃদু তাপে, একখানি তাওয়া চড়াইয়া দেও, এবং গরম হইলে, তাহার উপর রুটি স্থাপন করিয়া সেকিয়া লও। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, দুগ্ধের ইংলিস্ রুটি তৈয়ার হইল। এই রুটি অত্যন্ত কোমল এবং উত্তম সুখাদ্য।

বার্লির রুটি।

ময়দার রুটি অপেক্ষা বার্লির রুটি অত্যন্ত লঘু-পাক, এজন্য পথ্যে উহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বার্লির রুটি প্রস্তুত করা অতি সহজ। ময়দার রুটি যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, এই রুটি অবিকল সেই নিয়মে তৈয়ার করিবে।

পানিফলের রুটি।

বার্লির ন্যায় পানিফলের পালো বা আটা দ্বারা রুটি প্রস্তুত করিবে। এই রুটি শীঘ্র পরিপাক হয়, এজন্য চিকিৎসকেরা উহা রোগীর খাদ্যে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

বৈদ্যক-মতে পানিফলের গুণ।—মধুর-কষায়-রস, শীতল, গুরু-পাক, বিষ্টম্ভী, মল-রোধক, রুচি-কর, বাত-পিত্ত-নাশক, কফ-জনক ও শুক্র-বর্দ্ধক এবং দাহ, ভ্রম ও রক্ত-পিত্ত রোগে হিত-কর। ছোট পানি-ফল অপেক্ষাকৃত লঘু-পাক।

হরিদ্বর্ণ মিষ্ট রুটি।

এই রুটি উত্তম সুখাদ্য। রুটি প্রস্তুত করিবার সময় ময়দায় চিনি মিশাইতে হয়, এজন্য রুটির মিষ্ট আস্বাদন হইয়া থাকে। যদি তিন পোয়া ময়দার রুটি করিতে হয়, তবে পেষিত কাঁচা ছোলা এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, বাদাম-বাটা আধ পোয়া, দুধের সর আধ পোয়া, পেস্তা এক ছটাক, মৃগনাভি এক কোয়া এবং গোলাপ জল আধ ছটাক লইবে। অনন্তর, ঐ সকল উপকরণ এক সঙ্গে মিশাইয়া, যে নিয়মে ময়দা মাখে, সেই নিয়মে মাখিবে। ময়দা মাখা হইলে, তাহার লেচি কাটিয়া, রুটি বেলিবে। এই রুটি তন্দুরে অর্থাৎ পাঁউরুটি সেকিবার উনানে সেকিলে ভাল হয়।

গোধূম-চূর্ণ অর্থাৎ ময়দা—কষায়-যুক্ত মধুর-রস, শীতল, স্নিগ্ধ, গুরু-পাক, বিষ্টম্ভী, বিরেচক, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, পুষ্টি-জনক, দেহের স্থিরতা-কারক, আয়ুর্বর্দ্ধক, রুচি-কর।

ফিরিঙ্গি রুটি।

সুজি দ্বারা ফিরিঙ্গি রুটি প্রস্তুত করিতে হয়। এই রুটি অত্যন্ত লঘু-পাক, এজন্য রোগীর পথ্যে ব্যবহার করিতে পারা যায়। অম্লরোগে বাসী রুটি কুপথ্য। সুজি মাখিবার সময়, তাহাতে তাল, খেজুর কিংবা মৌরীর জল মিশাইয়া মাখিতে হয়। আর, অন্যান্য রুটি অপেক্ষা ইহা অধিকক্ষণ পর্য্যন্ত দলিয়া মাখিতে হয়। যে পরিমাণে দলিবে রুটি

ঠাসিবে, সেই পরিমাণে রুটি ফুলিয়া উঠিবে। এই রুটি তন্দুরে পাক করিতে হয়।

উজবুকী রুটি।

এক সের আটাতে আধ পোয়া ঘৃত ও এক পোয়া দুধের ময়ান দিয়া, খুব ঠাসিয়া মাখিবে। অনন্তর, তদ্দ্বারা ছোট কিংবা বড় যে কোন আকারে রুটি গড়িবে। এই রুটি সেকিবার নিয়ম একটু স্বতন্ত্র; অর্থাৎ পাঁউরুটি সেকিবার উনান যেরূপ আগুন জ্বালিয়া, গরম করিয়া লইতে হয়, সেইরূপ আগুন করিয়া, প্রথমে একটী স্থান খুব গরম করিবে। সেই তপ্ত ভূমিতে চাটু বসাইয়া, তাহার উপর রুটি দিবে। এখন উহাতে আচ্ছাদন দিয়া, সেই ঢাকার উপর আবার কাট-কয়লার আগুন দিবে। এইরূপ অবস্থায়, অর্থাৎ দমে থাকিলে, রুটি সুপক হইয়া আসিবে।

মিঠে রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—সাদা যবের আটা এক সের, বাদাম-বাটা এক সের, দুধের সর আধ সের, ননী আধ ছটাক, চিনি এক সের, পেস্তা এক ছটাক, গোলাপ জল আধ পোয়া, মৃগনাভি এক রোয়া, জাফরাণ দু'মাসা, এবং ডিমের শ্বেত ভাগ।

প্রথমে চিনির এক তার বন্দ রস প্রস্তুত করিবে। এখন, এই রসে আটা, বাদাম-বাটা, এবং ডিমের শ্বেত ভাগ মিশাইয়া, উত্তমরূপে দলিবে।

পরে, আধ পোয়া পরিমাণ একটী লেচি কাটিয়া, আট কোণ আকারে এক একখানি রুটি বেলিবে। অনন্তর, মৃদু তাপে চাটু চড়াইয়া, তাহাতে এক-খানি করিয়া রুটি সেকিবে। সেকিবার সময় পেস্তা পাতলা পাতলা করিয়া, তাহার উপর দিবে। সুপক্ক হইলে, রুটির উপর জাফরাণ ও মৃগনাভি ননীতে গুলিয়া দিবে। কেহ কেহ আবার উহা সুদৃশ্য করিবার জন্য সোণালি কিংবা রূপালির পাত দ্বারা মুড়িয়া থাকেন। কিন্তু খাদ্য-দ্রব্যে ঐরূপ কোন জিনিস না মিশান-ই ভাল।

যবের রুটি—মধুর-রস, লঘু-পাক, রুচি-কর, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, বায়ু ও মলের বৃদ্ধি-কারক আর কফ-নাশক।

মাড়া রুটি।

ইহার সংস্কৃত নাম মণ্ডক, হিন্দুস্থানে ইহাকে মাড়া রুটি কহে। অন্যান্য রুটির ন্যায় আটা বা ময়দা জল-সহ খুব ঠাসিয়া মাখিবে। পরে, তাহার লেচি কাটিয়া, বেলনায় না বেলিয়া, হাতে করিয়া গড়িবে। এই রুটি সেকিবার নিয়ম স্বতন্ত্র; অর্থাৎ আগুনের উপর একটী হাঁড়ি উপুড় করিয়া দিবে। তাপে উহা গরম হইলে, তাহাতে রুটি সেকিয়া লইবে। মাড়ারুটি—মধুর-রস, অম্ল, গুরু-পাক, মল-রোধক, রুচি-কর, পুষ্টি-জনক, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক এবং ত্রিদোষ-নাশক।

কলার রুটি।

কলার রুটি খাইতে যেমন সুখাদ্য, সেইরূপ আবার পুষ্টি-কর। মান্দ্রাজে কোন কোন গৃহস্থ কলার আটা বা ময়দার রুটি প্রস্তুত করিয়া,

আহার করিয়া থাকেন। এ দেশে-ও উহার ব্যবহার করিলে, বিস্তর উপকার হইবার কথা। প্রথমে, কলার খোসা ছাড়াইবে। পরে, পাতলা আকারে কাটিয়া, রৌদ্রে দিবে। রৌদ্রে শুষ্ক করিবার সময়, পাতলা কাপড়ে ঢাকিয়া দিলে ভাল হয়। কারণ, ধূলা প্রভৃতি কোন প্রকার রোগ-জনক পদার্থ পড়িতে পায় না। কলার চাকাগুলি উত্তমরূপ শুষ্ক হইলে, পিষিয়া তদ্দ্বারা ময়দা প্রস্তুত করিবে। ময়দা প্রস্তুত হইলে, তাহা পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এই ময়দা সিপি-আঁটা বোতল বা তদ্রূপ কোন পাত্রে রাখিবে। কারণ, বাতাস লাগিলে, উহা গলিয়া যাইবার সম্ভাবনা। প্রয়োজন হইলে, বোতল হইতে ময়দা বাহির করিয়া, রুটি প্রস্তুত করিবে। ময়দার রুটির ন্যায় উহার-ও রুটি তৈয়ার করিতে হয়। কলার রুটি মিষ্ট আস্বাদের হইয়া থাকে। এই রুটি কিছুদিন আহার করিলে, শরীর মোটা হইয়া উঠে। শিশুকে পর্য্যন্ত কলার ময়দা আহারে ব্যবস্থা করা যাইতে পারে।

বিস্কুট।

উপকরণ ও পরিমাণ।—এক পোয়া ময়দা, এক পোয়া উত্তম চিনি, দেড় ছটাক মাখন, এক আনা কার্ব্বনেট, এমোনিয়া দশ ফোঁটা, লেবুর রস এবং দুইটি ডিম, পরিমাণ-মত দুধ।

ডিম ভাঙ্গিয়া, হরিদ্রাংশ এবং শ্বেতাংশ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া দাও; তদনন্তর, ময়দার সহিত মাখন মাখিয়া খিচ্-শূন্য ভাবে ঠাসিয়া, কার্ব্বনেট এমোনিয়া, চিনি ও লেবুর রস দিয়া, উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া পরিমাণ-মত দুগ্ধ ঢালিয়া, ছোট ছোট লেচি প্রস্তুত করিয়া রাখ। এক্ষণে, ঐ প্রস্তুত

লেচিতে ইচ্ছামত আকারে বিস্কুট তৈয়ারি কর। এদিকে, এই বিস্কুটগুলি সারি সারি করিয়া রাখিয়া সেকিতে থাক। যখন দেখিবে যে, রস-শূন্য হইয়া বাদামী বর্ণের হইয়াছে, তখন নামাইয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও। ইহা রোগীর পথ্যে ব্যবস্থা করিতে পারা যায়।

মোহন রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, নারিকেল-দুগ্ধ পাঁচ ছটাক, দুগ্ধের সর তিন ছটাক।

মোহন রুটি উত্তম সুখাদ্য। উহা তন্দুরে সেকিয়া লইলে-ই, ভাল হয়। নতুবা কাট-কয়লার আঁচে সেকা-ই প্রশস্ত। প্রথমে, নারিকেলের দুধ প্রস্তুত করিবে। ঝুনা-নারিকেল কুরিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত গরম জল মিশাইয়া, কাপড়ে নিঙ্গড়াইয়া লইলে, অতি সহজে প্রচুর দুধ বাহির হইবে। এই দুধে সর মিশাইয়া, আগুনে পাক করিয়া লইবে। এখন, এই সর-মিশ্রিত দুগ্ধ ময়দায় মাখিবে। প্রয়োজন অনুসারে ময়দায় জল দিয়া, খুব ঠাসিয়া লইবে। ময়দা-মাখা শেষ হইলে, ইচ্ছানুসারে ছোট কিংবা বড় আকারে লেচি কাটিয়া, রুটি বেলিবে। অনন্তর, তাহা আগুনে সেকিয়া লইলে-ই, মোহন রুটি প্রস্তুত হইল।

আদার পাঁউরুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ সের ময়দা, এক কাঁচ্চা মাখন, এক কাঁচ্চা গুড়, এক কাঁচ্চা চিনি, দেড় পোয়া কাঁচা জল, এক কাঁচ্চা আদা-বাটা, সিকি কাঁচ্চা সোডা এবং সিকি কাঁচ্চা দারুচিনি-চূর্ণ।

মাখন গলাইয়া রাখ। গুড়, চিনি ও আদা-বাটা একত্রে মিশাইয়া, গরম করিয়া, গলা মাখনের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া লও; তদনন্তর, জলে সোডা গুলিয়া, ময়দায় ঢালিয়া, দারুচিনি ও পূর্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্য-সহ একত্র করিয়া, অতি উত্তমরূপে ঠাসিতে থাক। উহাতে তিনখানি পাঁউরুটি তৈয়ারি করিবার জন্য তিনটি ভাগ কর। এখন, এক একটি ভাগ হস্ত দ্বারা সামান্য প্রশস্ত করিয়া দেও। এদিকে, প্রজ্বলিত জ্বালে একটি পাতলা পাক-পাত্র বসাইয়া, তাহাতে উহা রাখিয়া দাও, এবং কিয়ৎক্ষণ পরে ফুলিয়া উঠিলে, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ।

আদা কটু-রস, উগ্র-বীর্য্য, রুচি-কারক, অগ্নি-বর্দ্ধক, শুক্র-জনক, স্বর-বর্দ্ধক, এবং কফ, বায়ু ও মূত্রাদির বিবন্ধ, আনাহ ও শূল-রোগের শান্তি-কারক।

লঞ্চ কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—পাঁচ ছটাক ময়দা, এক পোয়া আঙ্গুর, এক পোয়া চিনি, তিন ছটাক মাখন, তিনটি ডিম, এক কাঁচ্চা ছোট এলাচ-চূর্ণ, ছয় ফোঁটা লেবুর রস এবং এক পোয়া দুগ্ধ।

ময়দা ও মাখন একত্র খিচ-শূন্য ভাবে মিশ্রিত কর, এবং আঙ্গুরের

বোঁটা কাটিয়া, ধৌত করতঃ একত্রে মিশাও। অনন্তর, উহাতে চিনি, ছোট এলাইচ-চূর্ণ, লেবুর রস-সহ একত্র করিয়া, রাখিয়া দাও। এক্ষণে, ডিমের তরলাংশের সহিত দুগ্ধ উত্তমরূপে মিশাইয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্যে ঢালিয়া, ঠাসিতে থাক, এবং উহাতে দুইখানি পিষ্টক প্রস্তুত কর। এদিকে, আগুনের আঁচে পাক-পাত্র বসাইয়া, তদুপরি এক একখানি পিষ্টক দিয়া, পাত্রের মুখ বন্ধ কর; কিয়ৎক্ষণ পরে, ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, ফুলিয়া উঠিয়াছে, সেই সময় তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

মেডিরা কেক্।

মাখন চট্‌কাইয়া চিনির সহিত মিশাইয়া রাখিয়া দাও। তদনন্তর, ময়দা ও এলাইচ-সহ ডিমের তরলাংশ খিচ-শূন্য ভাবে মাখিয়া, চিনি-মিশ্রিত মাখন ঢালিয়া উত্তমরূপ ঠাসিয়া, পরিমাণ-মত দুগ্ধ দিয়া, কাদাগোছ মাখিয়া দলিয়া লও। এদিকে একটি পাক-পাত্র এই দ্রব্য দ্বারা পরিপূর্ণ করিয়া, তাহার মুখ বন্ধ করতঃ দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া যখন দেখিবে যে, ফুলিয়া উঠিয়াছে, সেই সময় নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

সোডা কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ সের ময়দা, এক পোয়া চিনি, এক পোয়া মাখন, দেড় পোয়া আঙ্গুর, এক কাঁচ্চা কার্ব্বনেট অব্ সোডা, দেড় পোয়া দুগ্ধ, তিনটি ডিম এবং পরিমাণ-মত ছোট এলাইচ-চূর্ণ।

আঙ্গুরের বোঁটা কাটিয়া থেঁত করিয়া রাখিয়া দাও। অনন্তর ময়দা ও মাখন খিচ-শূন্য ভাবে মিশ্রিত করিয়া, আঙ্গুর থেঁত, চিনি ও ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং সোডার সহিত অতি উত্তমরূপ মিশাইয়া রাখ; তৎপরে ডিমের তরলাংশ ফেটাইয়া দুগ্ধে ঢালিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত ময়দায় মিশাইয়া ঠাসিতে থাক। এদিকে মাখন-মাখান একটি পাত্রে, এই প্রস্তুত-দ্রব্য পূর্ণ করিয়া, পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে দেখিতে পাইবে, যখন কেক্ ফুলিয়া উঠিয়াছে, তখন নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

স্পঞ্জ কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দেড় পোয়া উত্তম চিনি, এক পোয়া ময়দা, দেড় পোয়া জল, বারটি ডিম এবং দুই কাঁচ্চা মাখন।

একটি পাত্রে মাখন মাখাইয়া জ্বালে চড়াও। পাত্র গরম হইলে, চিনি দিয়া দুই চারি বার নাড়িয়া চাড়িয়া জল ঢালিয়া দাও, এবং জল গরম হইয়া চিনি গলিয়া গেলে নামাইয়া রাখ। অনন্তর, আর একটি পাত্রে মাখন মাখাইয়া জ্বালে বসাও; পাত্র গরম হইলে, ময়দা ঢালিয়া দুই একবার নাড়িয়া চিনি মিশ্রিত জল ঢালিয়া দেও। এখন উহা গাঢ় গোছের হইয়া আসিলে, নামাইয়া ডিমের তরল অংশ-সহ ঠাসিতে থাক। এদিকে, একটি পাক-পাত্রে এই প্রস্তুত দ্রব্য পূর্ণ করিয়া, উহার মুখ বন্ধ করত, দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে পাত্রের ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে যে, কেক্ ফুলিয়া উঠিয়াছে; তখন নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দেও।

বখলওয়া রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের, আস্ত মসুরি এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, লবণ তিন তোলা, পেস্তা-কুচি তিন তোলা, আদা-বাটা দেড় তোলা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, পিয়াজ আধ পোয়া, ছাগ-তৈল সাটার উপযুক্ত।

প্রথমে মসুরি জলে সিদ্ধ করিবে। পরে ঘৃতে পিয়াজ সম্বরা দিয়া, ঐ সিদ্ধ মসুরি তাহাতে ঢালিয়া দিবে, এবং লবণ, আদা-বাটা ও গন্ধদ্রব্য-বাটা মিশাইয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পরে ময়দার খমির প্রস্তুত করিয়া, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রুটি তৈয়ার করিবে। গ্রীষ্মকালে এক ভাগ ঘৃত ও দুই ভাগ সাটা এবং শীতকালে দুই সমান পরিমাণে এক পৃষ্ঠে মাখিয়া, তাহার উপর মসুরি স্থাপন করিয়া, অন্য রুটির আবরণ দিয়া পাশ আঁটিয়া দিবে। এইরূপ নিয়মে পাঁচ ছয় স্তবক সাজাইয়া পার্শ্ব বন্ধ করিয়া দিবে। পরে, উহা ঘৃতে ভাজিয়া, একতার বন্দ চিনির রসে ডুবাইবে। রস শুষ্ক হইলে, তাহার উপর বাদাম ও পেস্তার কুচি ছড়াইয়া দিবে। বখলওয়া মেওয়াদার করিতে হইলে, মসুরির পরিবর্ত্তে আস্ত কিস্‌মিস ও পেস্তার কুচি ব্যবহার করিবে।

বরদি রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—আটা এক সের, ঘৃত নয় তোলা, লবণ দেড় তোলা, দুগ্ধ পাঁচ তোলা, খমির দেড় তোলা, দধি অল্প পরিমাণ।

প্রথমে আটাতে লবণ এবং সাড়ে সাত তোলা ঘৃত মিশাইয়া ঠাসিয়া লইবে। পরে, তাহাতে দুগ্ধ মিশাইয়া খমির প্রস্তুত করিবে। ভালরূপ খমির হইলে, অবশিষ্ট দেড় তোলা ঘৃত মাখাইয়া, একটি আবরণ-বিশিষ্ট

পাত্রে স্থাপন করিবে। এই পাত্রের নিম্নে ও উপরে কয়লার আগুন রাখিয়া, বাতাস দিতে থাকিবে। এইরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ থাকিলে উহা সুপক হইয়া আসিবে। তখন তাহা তুলিয়া লইবে। বর্‌দি রুটিতে যদি অর্দ্ধেক আটা, অর্দ্ধেক তিল মিশাইয়া তৈয়ার করা যায়, তবে তাহাকে তিলে-রুটি কহে।

বাখরখানি রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—সুজি একসের, দুগ্ধ দুই সের, ঘৃত তিন পোয়া, লবণ আধ ছটাক, দুধের সর এক পোয়া, বাদাম-কুচি তিন ছটাক, দধি আধ পোয়া, এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, জায়ফল-চূর্ণ একটি, ময়দা আধ পোয়া, তিল পরিমাণমত।

প্রথমে দুগ্ধ জ্বাল দিয়া নামাইবে এবং তাহাতে লবণ মিশাইয়া তদ্দ্বারা সুজি মাখিবে। এদিকে ময়দা, জাফরাণ, দারুচিনি, এলাইচ ও দধি এক সঙ্গে মাখিয়া খমির তৈয়ার করিবে। এখন সুজির সহিত উহা মিশাইয়া ঠাসিতে থাকিবে। উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, তদ্দ্বারা বড় বড় লেচি পাকাইয়া, একখানি গোল তক্তা অথবা পাথরে উহা স্থাপন করিয়া, হস্ত দ্বারা পরিসর করিবে। উপযুক্ত আকারের বিস্তৃত হইয়া রুটি তৈয়ার হইলে, তাহার দুই পিঠে ঘি মাখিয়া জড়াইয়া লইবে। এইরূপ নিয়মে ছয় সাত বার বিস্তার করিয়া ঘৃত মাখাইয়া গুড়াইবে। তদনন্তর, লেচি কাটিয়া বেলনা দ্বারা রুটি-গুলি তৈয়ার করিয়া, ভিজা কাপড়ে একদণ্ড কাল ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, আচ্ছাদন খুলিয়া কাপড়ের বালিশে স্থাপন করত, দুইধার ধরিয়া টানিবে, এবং ছুরী দ্বারা রুটির উপর ছিদ্র ছিদ্র করিয়া, শাদা তিল ও বাদাম-কুচি লেপিয়া দিবে। এখন সেই নেকড়ার বালিশ-সহ তন্দুরায় রুটিখানি ফেলিয়া বালিশটি তুলিয়া লইবে, এবং দুগ্ধের ছিটা দিয়া পাক করিয়া লইবে।

শিরমাল রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দুগ্ধ সওয়া সের, লবণ দেড় তোলা, খমির সাড়ে চারি তোলা, দধি মাখিবার উপযুক্ত।

প্রথমে ময়দায় লবণ, খমির এবং গরম দুধ মিশাইয়া, খুব দলিতে থাক। মাখিতে মাখিতে তরল হইয়া আসিলে, একখানি ভিজা কাপড়ে জড়াইয়া গরম স্থানে চারি দণ্ড রাখ। অনন্তর, তাহাতে গরম ঘৃত মিশাইয়া, শীঘ্র-ই দুইখানি রুটি তৈয়ার করিয়া, তাহার উপর ছুরী দ্বারা দাগ দেও। এখন রুটিতে দধি মাখাইয়া, তাওয়াতে করিয়া আগুনের আঁচে বসাও, এবং অর্দ্ধ-পক্ক হইলে, অবশিষ্ট দুগ্ধের ছিটা দিয়া পাক করিতে থাক। যখন দেখিবে বেশ সুপক্ক হইয়াছে, তখন নামাইয়া রাখ।

সুজির শিরমাল রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—সুজি এক সের, ময়দা আধ পোয়া, দুগ্ধ দুই সের, লবণ আধ ছটাক, ঘৃত দেড় পোয়া, দুগ্ধের সর আধ পোয়া, এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, একটি জায়ফল-চূর্ণ, দধি আধ পোয়া।

দুগ্ধ জ্বাল দিয়া নামাইয়া রাখ। শীতল হইলে, তাহা হইতে পরিমাণ-মত লইয়া সুজি মাখিতে থাক। উত্তমরূপ ঠাসা হইলে পৃথক করিয়া রাখ। এখন ময়দা, এলাচ, দারুচিনি, জাফরাণ এবং দধি এক সঙ্গে মিশাইয়া রাখ। খমির প্রস্তুত হইলে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত সুজির সহিত মিশাইয়া লও। পরে সর ও ঘৃত মিশাইয়া লেচি পাকাও এবং বেলনা দ্বারা বেলিয়া রুটি প্রস্তুত কর। এই রুটি ভিজা কাপড়ে আচ্ছাদন করিয়া একদণ্ড ঢাকিয়া

রাখ। এখন কাপড়ে একটী বালিশের ন্যায় আকৃতি করিয়া, তাহার উপর ঐ রুটি রাখ এবং দুই পাশ হাতে ধরিয়া টানিয়া লম্বা কর। অনন্তর, ছুরী দ্বারা তাহার উপর দাগ দিয়া, তন্দুরে আগুনের আঁচে দেও, এবং অবশিষ্ট দুগ্ধের ছিটা মারিতে থাক। লালবর্ণ হইলে তুলিয়া লও।

পর্পট।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কলাই-দাইলের আটা এক সের, আধ-ভাজা জীরা দুই তোলা, মরীচ-চূর্ণ দুই তোলা, হিঙ্ দুই রতি, ঘৃত এক পোয়া, লবণ দুই তোলা, আদা-বাটা আড়াই তোলা।

তালিকায় যে সকল উপকরণ লিখিত হইল, তৎসমুদায় (ঘৃত ব্যতীত) এক সঙ্গে মিশ্রিত কর, এবং গরম জলে উহা মাখিয়া মুগুর দ্বারা পিটিতে থাক। উত্তমরূপ পিটা হইলে, হাতে দলিয়া লেচি পাকাও। এই লেচি আবার বেলিয়া, খুব পাতলা ধরণে রুটি বা পাঁপরের ন্যায় বেলিয়া লও। বেলা হইলে তাহা রৌদ্রে অথবা ছায়াতে পাঁপরের ন্যায় শুষ্ক কর। অনন্তর, উহা তপ্ত অঙ্গারে সেকিয়া অথবা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই পর্পট তৈয়ার হইল। ইচ্ছা হয় যদি, মুগের দাইল দ্বারা-ও ঐরূপ তৈয়ার করিতে পার। কিন্তু মুগের দাইলে প্রস্তুত করিতে হইলে, তাহাতে আধ তোলা ছোট এলাচ মিশাইয়া লইলে, উহা অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হইয়া থাকে।

প্লাই কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ সের ময়দা, এক পোয়া মাখম, এক

গোয়া আঙ্গুর, এক ছটাক চিনি, ছয় ফোঁটা পাতি বা কাগজি লেবুর রস, এবং পরিমাণ-মত জল।

ময়দার সহিত তিন ছটাক মাখন মিশ্রিত করিয়া জল, লেবুর রস ও চিনি-সহ একত্রে ঠাসিয়া, চারি পাঁচ খানি লেচি তৈয়ারি কর। এখন উহা ইচ্ছামত আকৃতিতে (গোল অথবা চারি কোণ আকৃতি) পাতলা ভাবে বেলিয়া রাখ; তৎপরে আঙ্গুরের বোঁটা ফেলিয়া থেঁত কর। ঐ তৈয়ারী ময়দার অর্দ্ধেক অংশ রাখিয়া, অপর অর্দ্ধাংশ আঙ্গুরের উপর উল্টাইয়া চারিদিক্ উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া দাও। এদিকে, একটি পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া জ্বালে চড়াও। পাত্র গরম হইলে পূর্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্য-সমূহ তাহাতে তুলিয়া ভাজিতে থাক। একদিকে বাদামী রং হইলে, অপর দিক্ উল্টাইয়া দেও। অনন্তর, উহা নামাইয়া লও। এইরূপ নিয়মে সমস্তগুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

টি-কেক্

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা, চিনি, মাখন, ডিম, দুগ্ধ ও লবণ।

লবণ দিয়া মাখন-সহ ময়দা উত্তমরূপ মাখিয়া রাখ। অনন্তর, দুধ গরম করিয়া, ডিমের তরলাংশ ও চিনির সহিত একত্র করিয়া, ময়দায় ঢালিয়া ঠাসিয়া লও; এক্ষণে উহা গোলাকৃতি করিয়া ছোট ছোট কেক্ প্রস্তুত কর। এদিকে, পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া জ্বালে চড়াও; এবং তাহাতে কেক্গুলি স্থাপন পূর্ব্বক ভাজিয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও। তৎপরে অন্য একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, চিনি-সহ দুগ্ধ ঢালিয়া দাও; দুগ্ধ উথলিয়া উঠিলে, এই ভর্জ্জিত কেক্গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, দুই একবার নাড়িতে

থাক। যখন দেখিবে যে, দুগ্ধ গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, সেই সময় নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

সুইস্ কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাখন, ময়দা, চিনি, ডিম, পাতি বা কাগজি লেবু, ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং গোলাপ-জল।

ডিমের শ্বেতাংশ পৃথক রাখিয়া, হরিদ্রাংশের সহিত ছোট এলাচ-চূর্ণ, লেবুর রস ও গোলাপ-জল মিশ্রিত করিয়া রাখ। এদিকে, ময়দা ও মাখন মিশ্রিত করিয়া, উপরি-লিখিত ডিম-মিশ্রিত গোলাপজল-সহ ঠাসিতে থাক। এক্ষণে, ডিমের শ্বেতাংশের সহিত চিনি মিশ্রিত করিয়া ময়দায় মিশাও, তৎপরে পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণ মাখন মাখাইয়া, এই সকল দ্রব্য পূর্ণ করিয়া, মুখ বন্ধ করত দমে বসাইয়া রাখ। রুটির ন্যায় ফুলিয়া উঠিলে, অন্য পাত্রে নামাইয়া রাখ।

খ্রীষ্টমাস কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ সের ময়দা, এক পোয়া মাখন, এক পোয়া আঙ্গুর, এক পোয়া চিনি, এক ছটাক পাতি বা কাগজি লেবুর খোলাচূর্ণ, তিনটি ডিম, পরিমাণমত দুগ্ধ এবং সামান্য ছোট এলাচ-চূর্ণ।

ময়দার সহিত মাখন খিচ-শূন্য ভাবে মাখিয়া চিনি, লেবুর খোলাচূর্ণ ও ছোট এলাইচ-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া রাখ। তদনন্তর, আঙ্গুরের বোঁটা কাটিয়া

ঘেঁত করত, লিখিত দ্রব্য-সহ উত্তমরূপে মিশাইয়া লও, এবং পরিমাণ-মত দুগ্ধ ঢালিয়া, ঠাসিতে থাক। এদিকে, পাক-পাত্রের উপর একখানি মোটা কাগজ দিয়া, তদুপরি প্রস্তুত দ্রব্যে পরিপূর্ণ করত, পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দাও এবং দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে, ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে যে, পাঁওরুটির ন্যায় ফুলিয়া উঠিয়াছে; সেই সময় নামাইয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

কুইনস্ কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—এক পোয়া মাখন, তিন ছটাক চিনি, এক পোয়া ময়দা, এক পোয়া কিস্‌মিস্, চারটি ডিম, জায়ফল-চূর্ণ, দারুচিনি-চূর্ণ এবং বাদামচূর্ণ।

ময়দা, কিস্‌মিস্, বাদাম প্রভৃতি চূর্ণ ও চিনি, ডিমের তরলাংশের সহিত মিশ্রিত করিয়া, মাখন দ্বারা আধ ঘণ্টা দলিতে থাক। পরে ছোট ছোট তিন চারিটি পাত্রে মাখন মাখাইয়া, প্রস্তুত দ্রব্য দ্বারা পরিপূর্ণ করত, মুখবন্ধ করিয়া দমে বসাও। কিয়ৎক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে যে, পাত্রস্থিত দ্রব্যে বাদামী রং হইয়াছে; সেই সময় পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে।

আলুর কেক্।

উপকরণ ও পরিমাণ।—আলু, ময়দা, লবণ, দুগ্ধ এবং মাখন।

আলু উত্তমরূপ সিদ্ধ করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া লবণ ও ময়দা-সহ খিচ-
[illegible]

লও। এখন পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া, এই প্রস্তুত দ্রব্য দ্বারা পরিপূর্ণ করিয়া, মুখ বন্ধ করত দমে বসাও; কিয়ৎক্ষণ পরে পাত্রের ঢাকা খুলিয়া দেখিবে যে, ফুলিয়া উঠিয়াছে; সেই সময় তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখ।

পাঁউরুটি সেকিবার নিয়ম।

আজকাল সহর অঞ্চলে পাঁউরুটির ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। অনেক সময় রোগীর খাদ্যে-ও উহা ব্যবস্থা হইয়া থাকে; কিন্তু, ব্রাহ্মণের দোকানে যে রুটি প্রস্তুত হইয়া, রোগীর পথ্যে ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়, তাহা অতীব জঘন্য। তদ্দ্বারা অম্ল প্রভৃতি নানা-প্রকার রোগের বৃদ্ধি বা সূচনা হইয়া থাকে। কারণ, তাহা প্রায় কদর্য্য তাড়ি দ্বারা প্রস্তুত হইতে দেখা যায়। রোগীর খাদ্য, যতদূর সম্ভব, বিশুদ্ধ এবং স্বাস্থ্যের উপযোগী হওয়া আবশ্যক। আমাদের বিবেচনায়, বাজারের অস্বাস্থ্য-কর রুটি অপেক্ষা, গৃহে সুজির রুটি প্রস্তুত করিয়া আহার করা ভাল।

পাঁউরুটি সেকিয়া (টোষ্ট) বা ভাজিয়া আহার করিলে, উহা খাইতে-ও ভাল লাগে এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে-ও অনুকূল হয়। অনেক প্রকার নিয়মে পাঁউরুটি ভাজা হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে ভাজিলে, উহার আস্বাদ-ও ভিন্নরূপ হয়। এমন কি, বাজারের কদর্য্য রুটি-ও সেকিয়া লইলে, তাহা-ও মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

সিকি ইঞ্চি মোটা করিয়া, রুটির এক একখানি খণ্ড, চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া রাখ। একপোয়া পরিমিত রুটি হইলে, প্রায় এক ছটাক মাখন সামান্য আঁচে চড়াও; উহা উত্তমরূপ গলিয়া আসিলে, [illegible] মাখন যে খাঁটি হওয়া আব-

শুক, তাহা যেন মনে থাকে। মৃদু আঁচে রুটির খণ্ডগুলি এ-পিঠ ও-পিঠ করিয়া উল্‌টাইয়া দাও। ঈষৎ বাদামী রং হইলে, বুঝিতে হইবে, ভাজার কাজ শেষ হইয়াছে। অনন্তর, খণ্ডগুলি মাখন হইতে তুলিয়া পরিষ্কৃত নেকড়া বা ব্লটিং কাগজের উপর রাখ; এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ থাকিলে, রুটির গা হইতে মাখন কাগজে টানিয়া লইবে। পরে রুটির খণ্ডগুলি কোন পাত্রে তুলিয়া, আগুনের আঁচে রাখিবে, অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত গরম থাকিবে। ভাজা রুটি গরম গরম আহার করা-ই প্রশস্ত।

প্রকারান্তর।—রুটি টুকরা টুকরা আকারে কাটিয়া, এক একখানি টুকরা কোন পাত্রে সাজাইয়া রাখ। অনন্তর, সর কিংবা গাঢ় দুগ্ধ প্রত্যেক টুকরার উপর এক এক চামচ বা ঝিনুক ঢালিয়া দাও। এক ঘণ্টা পরে, এই রুটির টুকরাগুলি পূর্ব্বোক্ত নিয়মে খাঁটি মাখনে ভাজিয়া লও, এবং গরম গরম অবস্থায় পরিবেষণ কর। চিনির সহিত এই টুকরা খাইতে অতি সুখাদ্য।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

কচুরি, নিম্‌কি, সিঙ্গেড়াদি প্রকরণ।

ময়ান ও পূর-ভেদে নানা প্রকার নিয়মে কচুরি প্রস্তুত হইয়া থাকে। সচরাচর কচুরিতে আধ পোয়া হইতে দেড় পোয়া পর্য্যন্ত ঘৃতের ময়ান দেওয়া হইয়া থাকে। ফলতঃ, ময়ানের ন্যূনাধিক্য বশতঃ কচুরি ভাল মন্দ হইতে দেখা যায়। ময়ান অধিক হইলে, কচুরি খাস্তাই হয়।

কচুরিকে পূরিকা কহে। ইহা সুস্বাদু, রুচি-কর, স্নিগ্ধ, গুরু-পাক, বল-কর, শুক্র-বর্দ্ধক, ও চক্ষুর হিত-কর এবং বায়ু ও রক্তপিত্ত রোগে উপকারক। তেলে ভাজা কচুরি মল-ভেদক, চক্ষুর অনিষ্ট-কর ও রক্তপিত্ত-দূষক।

ছোলার দাইলের কচুরি।

এক সের ময়দায় পরিমিত ঘৃতের ময়ান ও সামান্য লবণ দিয়া উত্তমরূপে মাখিয়া লইবে। লুচির ময়দা যেরূপ নিয়মে মাখিতে হয়, ইহা-ও সেইরূপ নিয়মে তৈয়ার করিবে, এবং যে পরিমাণ আকারে উহা তৈয়ার করিতে হইবে, সেই আকারের উপযুক্ত এক একটি লেচি কাটিয়া রাখিবে। এখন ছোলার দাইল ভাল করিয়া সিদ্ধ করিয়া লইবে। সুসিদ্ধ হইলে তাহাতে লবণ, কৃষ্ণজীরা ও মৌরী মিশাইয়া, বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া লইবে। এই চট্‌কান দ্রব্যকে কচুরির 'পূর' কহে। বুটের দাইল, ভাজা মুগের দাইল, কলাইয়ের দাইল, গাছ ছোলা এবং ছাতু প্রভৃতি বিবিধ দ্রব্যের পূর ব্যবহার করিতে পারা যায়।

পূর্ব্বে যে ময়দার লেচি কাটিয়া রাখিয়াছ, এখন সেই লেচির ঠুলি কর, এবং তাহার মধ্যে পরিমাণ-মত পূর দিয়া চারি-ধার আঁটিয়া দেও।

এদিকে, কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং সেই ঘৃতে গঠিত কাঁচা কচুরিগুলি ফেলিতে থাক। এই সময় জ্বালের খুব আঁচ দিতে থাকিবে এবং কড়া পূরিয়া কচুরি ছাড়িবে। কচুরি ক্রমাগত জ্বালে না রাখিয়া, দুই একবার উনান হইতে কড়াখানি নামাইয়া রাখিবে। অল্পক্ষণ এই অবস্থায় রাখিলে, গরম ঘৃতের আঁচে উহা বেশ সুসিদ্ধ হইয়া ফুলিয়া উঠিবে। জ্বালে বাদামী বর্ণ হইলে, তাহা ঘৃত হইতে তুলিয়া কোন পাত্রে রাখিবে। অন্য পাত্র অপেক্ষা গামলা প্রভৃতির উপর একটি চুপড়ি রাখিয়া, তাহাতে তুলিলে-ই ভাল হয়; কারণ কচু-রির গায়ের ঘৃত অপচয় হইতে পায় না। নীচের পাত্রে ঘৃত ঝরিয়া পড়ে; তাহা অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিলে, কাজে লাগিতে পারে। লিখিত নিয়মে ভাজিয়া লইলে, কচুরি ভাজা হইল।

কলাই-দাইলের বড় কচুরি।

কাঁচা কলাই-দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ ভিজিলে, ভাসা জলে কচ্‌লাইয়া ধুইয়া, তাহার খোসা ছাড়াইবে। উত্তম-রূপ খোসা ছাড়াইয়া, তাহা বাটিয়া লইতে হইবে। খিচ্‌-শূন্য ভাবে না বাটিয়া ছিবড়া ছিবড়া রকমে বাটিবে। এই বাটা দাইলকে "পিটি" কহিয়া থাকে। এখন ঘৃতে লবণ, তেজপত্র, কৃষ্ণজীরা এবং মৌরী ছাড়িয়া দিয়া, তাহাতে বাটা দাইল সামান্যরূপ ভাজিয়া লইবে। এইরূপ না ভাজিলে, দাইলের হালিসা গন্ধ যায় না। ঘৃতে ভাজা হইলে নামাইয়া, রাখিবে। এদিকে, এক সের ময়দায় পরিমিত লবণ ও এক পোয়া ঘৃতের ময়ান দিয়া উত্তমরূপে ঠাসিয়া লইবে। ময়ান দেওয়া ও ঠাসা ভাল হইলে, কচুরি-ও উৎকৃষ্ট হইবে, তাহা যেন মনে থাকে। ময়দা মাখা হইলে, তাহাতে এক একটি লেচি কাটিবে। লেচির ভিতর খোল করিয়া তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত পূর দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। এখন, তাহা হাতের তালুতে রাখিয়া, চাপড়াইয়া চেপ্টা করিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। এইরূপে কলাইয়ের দাইলের কচুরি প্রস্তুত করিতে হয়।

রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার উহাতে হিঙ্‌ দিয়া থাকেন। হিঙ্‌ দিতে হইলে, যে সময় দাইল-বাটা ভাজিতে হয়, সেই সময় অল্প পরিমাণে হিঙ্‌ ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া ফেলিবে, এবং সেই ঘৃতে পূর ভাজিয়া লইবে। এই হিঙ্‌ মিশ্রিত দাইলের কচুরিকে হিঙের কচুরি কহে। হিঙ্‌ কটু-তিক্ত-রস, উষ্ণ-বীর্য্য, লঘু-পাক, অগ্নি-বর্দ্ধক, কামো-দ্দীপক, কফ-নিঃসারক, বায়ু-নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত।

খাস্তাই কচুরি।

খাস্তাই কচুরির ময়দায় কিছু ময়ান অধিক দিয়া তৈয়ার করিতে হয়। ময়ান অধিক দিলে, উহা অত্যন্ত মোচক অর্থাৎ মোলায়েম হইয়া থাকে। অন্যান্য কচুরি ভাজার পক্ষে যে সকল নিয়ম লিখিত হইল, এই কচুরি-ও সেইরূপ নিয়মে ভাজিতে হয়।

দধি-যুক্ত কচুরি।

প্রথমে ছোলার দাইল ঘৃতে সামান্যরূপ ভাজিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সুসিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, তাহা আধ-বাটা করিয়া লইবে। এখন, এই আধ-বাটা দাইল পুনর্ব্বার ঘৃতে ভাজিবে। আধ-ভাজা হইলে, তাহাতে দধি মিশাইয়া নাড়িয়া দিবে। জ্বালে দধি শুকাইয়া আসিলে, দারুচিনি-চূর্ণ, এলাচ-চূর্ণ, লবঙ্গ-চূর্ণ, আদা-বাটা, জাফরাণ এবং লবণ দিয়া, আর একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নাবাইয়া লইবে।

এখন কচুরি প্রস্তুতের উপযুক্ত ময়ান দিয়া, ময়দা মাখিয়া লইবে, এবং মাখা ময়দায় এক একটি লেচি কাটিয়া ঠুলি করিবে। প্রত্যেক ঠুলির ভিতর পূর্ব্ব-প্রস্তুত দাইলের পুর দিয়া কচুরি তৈয়ার করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই, দধির কচুরি প্রস্তুত হইল। এই কচুরি উত্তম সুখাদ্য

কলাই শুঁটির কচুরি।

প্রথমে শুঁটি হইতে দানাগুলি ছাড়াইয়া, তাহার খোসা ফেলিতে হয়। দানায় অল্প লবণ মাখাইয়া, একটু পরে হাতে করিয়া দলিলে-ই, আপনা হইতে-ই খোসা ছাড়িয়া যায়। এই খোসা ছাড়ান-দানা ছিব্‌ড়ে ছিব্‌ড়ে ভাবে বাটিতে হইবে। দানা শক্ত অর্থাৎ পাকা গোছের হইলে, জলে সিদ্ধ করিয়া, জল ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে, তাহা চট্‌কাইয়া লইবে। এখন, ঐ সিদ্ধ অথবা বাটা-দানা ঘৃতে অল্প ভাজিয়া লইবে। কিন্তু দানা খুব কোমল হইলে, সিদ্ধ করিবার অথবা বাটার প্রয়োজন হয় না। তাহা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই চলিবে। ভাজার পর তাহাতে পরিমিত লবণ, মরীচের গুঁড়া, আস্ত মৌরী ও অল্প পরিমাণে গন্ধ-মসলা মাখিয়া লইবে। কেহ কেহ ভাজিবার সময় ঘৃতে ঐ সকল দ্রব্য ভাজিয়া লইয়া-ও থাকেন। এই ভর্জ্জিত দানা কাদা কাদা হইয়া আসিবে। এখন অন্যান্য কচুরি প্রস্তুতের ন্যায়, ময়দায় লবণ ও ময়ান দিয়া লেচি কাটিয়া, তন্মধ্যে ঐ দানার পূর দিয়া, কচুরি ভাজিয়া লইবে। গরম গরম ইহা সুখাদ্য।

গাছ ছোলার কচুরি

কলাই শুঁটির কচুরি প্রস্তুত করিবার যে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে গাছ-ছোলার দানা ছাড়াইয়া, তদ্দ্বারা কচুরি প্রস্তুত করিবে। এই কচুরি আহারে অতি সুখাদ্য।

মুগের দাইলের কচুরি।

দুই প্রকার নিয়মে মুগের দাইলের কচুরি হইয়া থাকে। ছোলার দাইল যেমন সিদ্ধ করিয়া, তাহাতে লবণ ও মসলাদি মিশাইয়া পূর প্রস্তুত করিতে হয়, এবং সেই পূর দ্বারা কচুরি ভাজিয়া থাকে, সেইরূপ ভাজা মুগের দাইল সিদ্ধ করিয়া, কচুরির পূর তৈয়ার করিতে হয়। কাঁচা মুগের দাইলে কচুরি প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে দাইলের বিউলি করিয়া অর্থাৎ কাঁচা দাইল জলে ভিজাইয়া, তাহার খোসা ছাড়াইতে হয়। পরে ঐ দাইল শিলে বাটিয়া ঘৃতে ভাজিয়া পূর্ব্ববৎ নিয়মে পূর প্রস্তুত করিবে। আর ভাজা মুগের দাইলের কচুরি করিতে হইলে, ছোলার দাইলের যেরূপ পিটি করিতে হয়, সেই নিয়মে প্রস্তুত করিবে। ছোলার দাইলের ন্যায় ছোলার ছাতুতে-ও অতি উপাদেয় কচুরি প্রস্তুত হইয়া থাকে।

কলাই-দাইলের খাস্তাই কচুরি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—উত্তম ময়দা এক সের, ঘৃত সাত ছটাক, মাষ-কলাইয়ের দাইল-বাটা এক পোয়া, গোলমরীচ-চূর্ণ এক তোলা, ধনিয়া-চূর্ণ এক তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, লবণ আধ তোলা, হিং (শোধিত, * কিঞ্চিৎ।

প্রথমে ময়দায় দেড় পোয়া ঘৃতের ময়ান দিয়া, পরে জল দ্বারা উত্তম-রূপ ঠাসিয়া রাখিবে। এদিকে, এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে

* কিঞ্চিৎ কার্পাসের তুলার মধ্যে হিং পুরিয়া, জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর কিছুক্ষণ রাখিবে, তুলা পুড়িয়া গেলে, হিং পৃথক্ করিয়া লইবে, হিং শোধিত হইল।

দাইল-বাটা, গোলমরীচ, জীরা, ধনে, এলাচ, লবঙ্গ, হিং এবং লবণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ এক সঙ্গে ভাজিয়া লইবে। এখন, পূর্ব্ব-প্রস্তুত ময়দায় ছোট ছোট এক একটি ঠুলি প্রস্তুত কর, এবং তাহার মধ্যে পূর্ব্ব-রক্ষিত ভর্জ্জিত দাইলের পুর দিয়া মুখ আঁটিয়া দেও, এবং উহা ভাজিয়া লও।

সিঙ্গেড়া।

কচুরির ন্যায় সিঙ্গেড়ায় পুর দিতে হয়। কিন্তু ইহাতে দাইলের পুর না দিয়া, গোল-আলুর পুর দেওয়া আবশ্যক। আলুগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইতে হয়। সুসিদ্ধ হইলে সেই আলুগুলি অল্প চটকাইয়া, তাহাতে কালজীরা, মরীচ ও জয়িত্রীর গুঁড়া অথবা ছোট ছোট কুচা মিশাইতে হয়, আর এই সঙ্গে পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া লইলে, উহার আস্বাদ সমধিক উত্তম হইয়া থাকে। কিন্তু সচরাচর বাজারে যে সিঙ্গেড়া প্রস্তুত হয়, তাহাতে পূরের আলু কুটিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লওয়া হইয়া থাকে; তাহাতে কোন প্রকার মসলা দেওয়া হয় না।

পুর প্রস্তুত করিয়া, ময়দায় লবণ ও ময়ান দিয়া, তাহা মাখিয়া লইবে। এখন সেই ময়দায় এক একটি গুটি কাটিবে; এবং তাহা অল্প বেলিয়া ছোট আকারের গোলাকার অর্থাৎ লুচির ন্যায় বেলিতে হইবে। পরে তাহা কাটিয়া দুই খানি করিবে। উহার একখানি লইয়া, তে-ভাঁজ করিয়া ঠোঙ্গা করিতে হইবে। অনন্তর তাহার মধ্যে পুর পুরিয়া জল-হাতে ঠুলির মুখ আঁটিয়া দিবে। এই গঠিত ঠোঙ্গা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে, সিঙ্গেড়া ভাজা হইল। কচুরির ন্যায় ইহা-ও দমে ভাজিবে। সিঙ্গেড়া অর্থাৎ পানিফলের আকৃতি অনুসারে গঠিত হয় বলিয়া, এই খাদ্যের নাম সিঙ্গেড়া হইয়াছে।

নিম্‌কি

সের প্রতি অর্থাৎ এক সের ময়দায় এক পোয়া ঘৃতের ময়ান দিয়া, তাহা উত্তমরূপে ঠাসিতে হয়। এই সময় উহাতে লবণ, কৃষ্ণজীরা ও তিল মিশাইয়া লইবে। ময়দা মাখা হইলে, তদ্দারা গোল গোল লেচি পাকাইবে। এই লেচি অল্প বিস্তারে বেলিতে হইবে। বেলা হইলে, তাহার মুখ উত্তমরূপে দুমড়াইয়া দিতে হইবে। অনন্তর, তাহা ঘৃতে একটু কড়া ধরণে ভাজিয়া লইলে-ই নিম্‌কি ভাজা হইল। নানাবিধ আকারে নিম্‌কি প্রস্তুত হইয়া থাকে। বড় কচুরির ন্যায় আকার করিতে হইলে, কাঁচা অবস্থায় তাহাতে ছিদ্র করিয়া দিতে হয়, নতুবা লুচির ন্যায় ফুলিয়া উঠে। অম্ল আস্বাদনের করিতে হইলে, খামিতে পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইতে হয়।

পাটনাই নিম্‌কি।

প্রথমে এক সের ময়দা, সুজি এক পোয়া, বেসম এক পোয়া, এবং উপযুক্ত পরিমাণ লবণ, তিল ও কালজীরা মিশাইয়া নিম্‌কির ময়দা, মাখার ন্যায় খুব ঠাসিয়া মাখিবে। এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, বেসম কিংবা সুজি ভিন্ন কেবলমাত্র ময়দা দ্বারা-ও উত্তম নিম্‌কি হইয়া থাকে। নিম্‌কিতে ময়ান অধিক দেওয়া আবশ্যক। অনন্তর এই মাঁখা ময়দা, একখানি তক্তার উপর রাখিয়া, বেলিয়া বিস্তার করিবে। কিন্তু বেলিয়া যেন লুচির ন্যায় পাতলা না হয়। পরে ছুরী দ্বারা তাহা বরফির ধরণে

কাটিয়া লইবে। এখন ঘৃতে ঐ ময়দার খণ্ডগুলি ভাজিয়া লইলে-ই, পাটনাই নিম্‌কি প্রস্তুত হইল।

নানখাটাই।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত আধ সের, চিনি দেড় পোয়া।

প্রথমে ময়দা, ঘৃত ও চিনি একসঙ্গে মিশাইয়া মাখিয়া লইবে। এখন, এই মিশ্রিত পদার্থ দ্বারা নানখাটাই প্রস্তুত করিয়া, ঘৃতে বাদামী রঙে ভাজিয়া লইলে-ই, নানখাটাই প্রস্তুত হইল।

পর্পট।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাষকলাইয়ের দাইলের আটা একসের, আধ-ভাজা জীরা দুই তোলা, হিঙ্‌ দুই রতি, আদা-বাটা আড়াই তোলা, ঘৃত এক পোয়া, এবং লবণ দুই তোলা।

ঘৃত ব্যতীত অন্যান্য সমুদায় উপকরণগুলি গরম জলে মাখিয়া, মুগুর দ্বারা পিটিতে থাকিবে। ভাল রকম পিটা হইলে, হস্ত দ্বারা আর একবার ভাল করিয়া দলিবে। পরে ইচ্ছামত অর্থাৎ ছোট কিংবা বড় ধরণের লেচি পাকাইবে। এই লেচিতে ঘৃত মাখাইয়া, বৃক্ষপত্রের ন্যায় পাতলা আকারে রুটি প্রস্তুত করিবে। রুটি তৈয়ার করিয়া, ছায়া অথবা রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। অনন্তর, তাহা রুটি সেকিবার নিয়মে অথবা লুচি ভাজিবার প্রণালীতে ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই পর্পট প্রস্তুত হইল। কলাইয়ের দাইল

ভিন্ন মুগের দাইলের আটা দ্বারা-ও ঐরূপ পর্পট তৈয়ার হইতে পারে। তবে প্রভেদের মধ্যে উহাতে আধ তোলা এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া লইতে হয়। মুগের পর্পটের আস্বাদন স্বতন্ত্র প্রকার।

বালুসাহী।

এক সের ফুলময়দা একটি পাত্রে রাখিয়া, তাহার উপর দেড় পোয়া গরম ঘৃত ঢালিয়া দেও, এবং চারি ধারের ময়দা তুলিয়া ঘৃত মিশ্রিত ময়দার উপর মাখিয়া রাখ। এখন আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই ময়দার উপর একখানি বস্ত্র আচ্ছাদন করিয়া রাখ। অনন্তর, আচ্ছাদন তুলিয়া জল দ্বারা মাখিয়া লইবে। পরে ঐ ময়দা চতুষ্কোণ তক্তির ন্যায় এক এক খণ্ড প্রস্তুত কর। এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে ময়দার খণ্ডগুলি ভাজিয়া লও। জ্বালের অবস্থায় বাদামী রং হইলে, ভাজা হইয়াছে জানিবে। অনন্তর, তাহা চিনির রসে ডুবাইয়া তুলিয়া রাখিলে বালুসাহী প্রস্তুত হইল।

(প্রকারান্তর)।—উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের, চিনি এক সের, দধি আধ সের।

প্রথমে ময়দায় এক পোয়া ঘৃত ময়ান দিবে। পরে জল দ্বারা ময়দা মাখিয়া, পুনর্ব্বার আধ পোয়া ঘৃত উহাতে মাখিয়া লইবে। এখন আধ-ছটাক পরিমাণ বড়া নির্ম্মাণ করিয়া, তাহাতে কিছু ঘৃত ও দধি মাখাইয়া, চাটুতে মৃদু তাপে ঘৃতে ভাজিবে। এক পিঠ ভাজা হইলে, অপর পিঠ শলাকা দ্বারা ছিদ্র করিয়া, একতার বন্দ চিনির রসে ফেলিবে, এবং বার বার রস দিবে। রস শুষ্ক হইলে নামাইবে, বড়া ভিন্ন অন্য রকম আকার করিলে, তাহাতে আর ছিদ্র করিতে হয় না।

আরারুটের বালুসাহী।

কলিকাতার মধ্যে বড়বাজারস্থ আফিঙ্গের চৌরাস্তায়, হিন্দুস্থানী হালুইকরগণ আরারুটের বালুসাহীকে ক্ষীরের বালুসাহী বলিয়া উচ্চদরে বিক্রয় করিয়া, ক্রেতাগণকে প্রতারিত করিয়া থাকে। এই বালুসাহী অত্যন্ত মলায়েম; এমন কি, ক্ষীরের বলিয়া ভ্রম জন্মে। কিন্তু বাস্তবিক উহাতে আদৌ ক্ষীর ব্যবহৃত হয় না। তবে ক্ষীরের পরিবর্ত্তে গুঁড়িকচু ব্যবহৃত হইয়া থাকে। যে নিয়মে আরারুটের বালুসাহী প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা লিখিত হইতেছে।

প্রথমে গুঁড়িকচু জলে সুসিদ্ধ করিবে। ঠাণ্ডা হইলে উহার খোসা ছাড়াইয়া, উত্তমরূপে চট্‌কাইয়া লইবে। অনন্তর, তাহা চালনিতে চালিয়া রাখিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ উহা লৌহের চালনিতে না ছাঁকিয়া, পিতলের চালনি দ্বারা ছাঁকিবে। লৌহের চালনিতে ছাঁকিলে কচু কাল রঙের হইয়া উঠিবে। এই বালুসাহী দেখিতে অত্যন্ত সফেদ; কারণ আরারুট ও কচুর স্বাভাবিক বর্ণ বিকৃত না করিলে, উহা আপনা হইতে-ই শুভ্র বর্ণের হইবে। চালিবার সময় কচুর মধ্যস্থ সূত্রবৎ আঁশ-সমূহ ফেলিয়া দিবে। কচু চট্‌কাইয়া ছাঁকিয়া লইলে, উহা ঠিক মোমের মত কোমল হইবে। এখন উহার সহিত আরারুট মিশাইয়া, লুচির ময়দার ন্যায় ঠাসিয়া প্রস্তুত করিবে। এদিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বালুসাহীগুলি ভাজিয়া লইবে। কচুরি ভাজিবার সময় যেমন উনানের সম্মুখে বসিয়া, এক এক-খানি কচুরি, হাতে লেচি পিটিয়া ঘৃতে ছাড়িয়া দিতে হয়, বালুসাহী-ও সেই-রূপ নিয়মে ভাজিয়া লইবে। তবে প্রভেদের মধ্যে, বালুসাহীর লেচি কচুরির আকারে গোলভাবে অল্প বিস্তার করিয়া, মধ্যস্থল একটু টিপিয়া

গর্ত্ত করিয়া দিবে। ঘৃতে পড়িয়া ভাজার অবস্থায় উহার অন্য প্রকার গঠন হইয়া উঠিবে। এইরূপে সমুদয়গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, তিন তার বন্দ চিনির রস মাখাইয়া, তদুপরি পেস্তা বসাইবে, এই নিয়মে প্রস্তুত করিলে, আরারুটের বালুসাহী তৈয়ার হইল। এই বালুসাহী এত কোমল যে, উপরি উপরি সাজাইয়া রাখিলে ভাঙ্গিয়া যায়। এজন্য বিস্তৃত পাত্রে ফাঁক ফাঁক করিয়া সাজাইয়া রাখিবে।

মদনদীপক।

উপকরণ ও পরিমাণ—সুজি আধ সের, ঘৃত আবশ্যকমত, মিছরি তিন ছটাক, জাফরাণ তিন আনা, বাদাম-বাটা এক আনা, পেস্তা চারি আনা, ক্ষীর তিন ছটাক, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা।

প্রথমে সুজিতে তিন ছটাক ময়দার ময়ান দেও; পরে তাহা জল দিয়া কঠিন করিয়া মাখ। এখন তাহা দলিয়া নরম কর। আবার কিছু জল দিয়া মাখিয়া লও। মাখা হইলে তদ্দ্বারা এক একটি লাড়ু অথবা কচুরির মত তৈয়ার কর, এবং প্রত্যেক লাড়ুর এক একটি ঠুলি তৈয়ার করিয়া রাখ। এখন মিছরি, জাফরাণ, ছোট এলাচ, বাদাম ও পেস্তা-বাটা, এবং ক্ষীর এক সঙ্গে মিশাইয়া লও। পূর্ব্বে যে ঠুলি তৈয়ার করিয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহার মধ্যে এই ক্ষীরের পূর দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দেও; অনন্তর, তাহা মৃদু উত্তাপে বাদামী রঙ্গে ভাজিয়া লও।

কেশরী।

মাষকলাইয়ের আটা ও খোসা ছাড়ান তিল-বাটা এবং তাহাতে পরিমাণ-মত ঘৃতের ময়ান দিয়া, জল মাখিয়া বেশ করিয়া ঠাসিবে। পরে তাহাতে অখণ্ড জীরা, মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া, পুনর্ব্বার অল্প পরিমাণ ঘৃত মিশাইয়া রাখিবে। এখন ময়দাতে ময়ান দিয়া জল দ্বারা মাখিতে থাকিবে। এই সময় উহাতে জাফরাণ-বাটা মিশাইয়া লইবে। অনন্তর, সমুদায় উপকরণগুলি এক সঙ্গে মিশাইয়া, বেলনা দ্বারা বেলিয়া খণ্ড খণ্ড আকারে তৈয়ার করিয়া, ঘৃতে ভাজিলে-ই, কেশরী প্রস্তুত হইল।

আর্দ্রকী।

মাষকলাইয়ের আটাতে ময়ান দিয়া বেশ করিয়া দলিবে। পরে তাহাতে আদা-বাটা অথবা রস মিশাইবে। এখন সমুদায় ময়ান দিয়া, পরিমাণ-মত জল দিয়া দলিয়া লইবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত আটা এবং মরীচ-চূর্ণ, দারুচিনি-চূর্ণ এবং লবণ এক সঙ্গে মিশাইয়া, বেলনা দ্বারা দলিয়া, স্তবকীর ন্যায় খণ্ড খণ্ড করিবে। পরে, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই, আর্দ্রকী পাক হইল।

খর্জ্জুরিকা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চিনি দেড় পোয়া, দুগ্ধ এক পোয়া।

প্রথমে আধ পোয়া ঘৃত ময়দায় ময়ান দিয়া, এক দণ্ড পর্য্যন্ত দলিতে

থাক। পরে, তাহাতে অর্দ্ধেক দুগ্ধ মাখিয়া, দুই দণ্ড রাখিবে। এখন তাহাতে চিনি দিয়া দুই দণ্ড মর্দ্দন করিবে। অতঃপর, অবশিষ্ট দুগ্ধ ও পরিমাণ-মত জল দিয়া খুব দলিয়া লইবে। এখন উহা দ্বারা খেজুরের আকৃতি গঠন কর। এদিকে ঘৃত-সহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও, এবং তাহাতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও। যদি উহাতে আবার দুগ্ধের সর আধ-পোয়া, দধি আধ ছটাক মিশাইয়া গরম করিয়া লও, তবে উহা 'সন্তা-লিক খর্জ্জুরিকা' তৈয়ার হইল।

টিকরসাহী।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা তিন পোয়া, পোস্তবীজ-বাটা এক পোয়া, ঘৃত আধ সের, মরীচ আধ তোলা, দারুচিনি দুই আনা, দুগ্ধ এক পোয়া।

প্রথমে ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া বেশ করিয়া মাখিয়া লও। পরে গরম দুধ দিয়া তাহা দলিতে থাক। দুধ কম হইলে জল দিয়া ঠাসিতে থাক। এখন, তাহাতে আধ ছটাক পরিমাণ এক একটি লেচি পাকাও। অনন্তর এই লেচিতে কচুরি তৈয়ার করার ন্যায় ঠুলি কর। এদিকে পোস্তবীজ-বাটায় দারুচিনি-চূর্ণ এবং মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া, ঠুলির ভিতর পূর দিয়া মুখ বন্ধ কর। এখন তাহা কচুরি ভাজার ন্যায় ঘৃতে ভাজিয়া, একতার বন্দ চিনির রসে ডুবাইয়া লও। ভোক্তাগণ যদি টিকরসাহীর ভিতর পূর্ব্বোক্ত পূর না দিয়া, অন্য কোন সুখাদ্য দ্রব্যের পূর দিতে ইচ্ছা করেন, তবে তাহা-ও দিতে পারেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি ক্ষীর, বাদাম, পেস্তা-বাটায় অল্প পরিমাণে গোলাপী আতর ও ছোট এলাচের আস্ত দানা এবং কিস্‌মিস্ এক সঙ্গে মিশাইয়া, তদ্দ্বারা পূর দিয়া টিকরসাহী তৈয়ার করিলে, তাহা অতি উপাদেয় মিষ্ট খাদ্য হইয়া থাকে।

বেসনী।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ছোলার মোটা বেসম এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, চিনি এক সের, গোলমরীচ-চূর্ণ এক তোলা।

প্রথমে বেসমে আধ সের ঘৃত মিশাইয়া খুব দলিতে থাকিবে। পরে আগুনের আঁচে রাখিয়া অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। বেসম লালবর্ণ হইলে, উহাতে চিনি ঢালিয়া দিয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, তাহা নামাইয়া অল্প গরম থাকিতে থাকিতে, মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া লাড়ু বাঁধিয়া লইলে-ই বেসনী পাক হইল। বেসনীতে অন্যান্য গন্ধ-দ্রব্য অর্থাৎ ছোট এলাচ, লবঙ্গ এবং দারুচিনি-চূর্ণ মিশাইতে পারা যায়। কিন্তু ঐ সকল মসলা, পাকের পূর্ব্বে মিশ্রিত করা আবশ্যক। আর মুগের ঐরূপ বেসনী পাক করিতে হইলে, মরীচ না দিয়া সের প্রতি এক তোলা শুঁটের গুঁড়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ময়দায়-ও ঐরূপ বেসনী পাক হইতে পারে, কিন্তু তাহাতে আড়াই পোয়া ঘৃত লাগিয়া থাকে।

তেউটি।

সবেদা এক পোয়া, মাষকলাইয়ের আটা আধ সের, ছোলার বেসম এক পোয়া, ঘৃত তিন পোয়া, চিনি এক সের, শুঁটের গুঁড়া এক তোলা, কর্পূর অতি সামান্য পরিমাণ। আটা এবং বেসম প্রভৃতি সমুদায় উপকরণগুলি একত্রিত করিয়া, বেসনীর ন্যায় পাক করিতে হইবে। লাড়ু বাঁধিতে যদি শুক্‌নো বোধ হয়, তবে আবশ্যক-মত দুগ্ধ মিশ্রিত করিতে পারা যায়।

পাঁপরভাজা।

মুগ, মটর এবং কলাই প্রভৃতি দাইল জলে ভিজাইয়া উত্তম-রূপে বাটিতে হইবে। এই বাটা-দাইলে বেসম মিশাইয়া অত্যন্ত ঠাসিতে হইবে। উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, তাহাতে লেচি কাটিবে, এবং বেসম দিয়া রুটি বেলার ন্যায় গোলাকারে বেলিবে। বেলিবার পূর্ব্বে ঐ দাইলে কালজীরা, মৌরী এবং গোলমরীচের গুঁড়া দিতে হয়। অনন্তর, উহা তৈল বা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই পাঁপরভাজা প্রস্তুত হইল।

পোকুড়ি।

মুগ কিংবা কলাইয়ের কাঁচা দাইল, জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়। উত্তমরূপ ভিজিলে, তখন ভাসা জলে ধুইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিতে হয়। এখন এই পরিষ্কৃত দাইল উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। দাইল-বাটাতে লবণ, ছোটএলাচ ও দারুচিনি, গোলমরীচ বাটা অথবা চূর্ণ মিশাইয়া বেশ করিয়া ফেটাইবে। ফেটান ভাল না হইলে, ভাজিবার সময় ফুলিয়া উঠিবে না। এখন ঘৃত জ্বালে পাকাইয়া, তাহাতে বড়ির আকারে ঐ ফেটান দাইল ছাড়িয়া দেও। এক পিঠ ভাজা হইলে, উল্টাইয়া দিয়া, তুলিয়া লইলে, পোকুড়ি প্রস্তুত হইল। গরম গরম আহারে বেশ মুখ-রোচক।

স্তবকী।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা আধ সের, মাষকলাইয়ের আটা এক পোয়া, সবেদা এক পোয়া, পেষিত বাদাম আধ পোয়া, হিঙ্ * দুই রতি, গোলমরীচ সিকি তোলা, ঘৃত আধ সের এবং লবণ এক তোলা।

প্রথমে মাষকলাইয়ের আটাতে আধ পোয়া ঘৃতের ময়ান, হিঙ্ এবং জল মাখিয়া, পত্রবৎ সাতখানি পাতলা রুটি প্রস্তুত করিবে। এদিকে আধ ছটাক ঘৃত ও চারি আনা মরীচ-চূর্ণ, কিঞ্চিৎ লবণ ও আদা সবেদায় মাখিবে, এবং তদ্দ্বারা পূর্ব্ববৎ সাতখানি পাতলা রুটি তৈয়ার করিবে। এখন তিন ছটাক ঘৃত ও অবশিষ্ট লবণ, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণাদি ময়দাতে মিশাইয়া, দুইখানি কিছু মোটা ও ছয়খানি পত্রবৎ পাতলা রুটি বেল। অনন্তর, একখানি মোটা রুটির উপর, একখানি কলাইয়ের রুটি, তদুপরি একখানি তণ্ডুলের রুটি, এইরূপে স্তরে স্তরে সাজাইয়া, সর্ব্বোপরি ময়দার মোটা রুটি দিয়া ঢাকিয়া দিবে। এবং চারি পাশ বেশ করিয়া আঁটিয়া দিবে। এখন বেলনা দ্বারা তাহা অল্প বেলিয়া, ছুরী দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া চারিধার কাটিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই স্তবকী প্রস্তুত হইল।

* রুচি অনুসারে ত্যাগ করিতে-ও পারা যায়।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

বঁদে, মিঠাই, সীতাভোগাদি প্রকরণ।

সম ও সবেদা পরিমাণ-মত লইয়া জলে গুলিবে। এরূপ নিয়মে জল দিতে হইবে, যেন অধিক পাতলা কিংবা অত্যন্ত গাঢ় না হয়। এই গোলা খুব ফেটাইতে হইবে। বঁদে, মতিচুর প্রভৃতির গোলা অধিক পরিমাণে ফেটান আবশ্যক। ফেটান ভাল হইলে, বঁদে খুব ফুলিয়া উঠিবে, এবং অত্যন্ত মোচক অথচ মোলায়েম হইবে। গোলা তৈয়ার হইলে, ঘৃতে তাহা ভাজিতে হইবে। ভাজিবার সময় ঘৃতের উপর একখানি ঝাঝ্‌রি ধরিয়া, তাহার উপর গোলা দিয়া, ডাইন হাতে অল্প অল্প নাড়িতে হইবে। ঝাঝ্‌রির ছিদ্র দিয়া তাহা ঘৃতে পড়িতে থাকিবে। ঘৃতে পড়িয়া-ই দানা বাঁধিয়া উঠিবে। এই দানাগুলি এরূপ নিয়মে ভাজিতে হইবে, যেন নরম কিংবা কড়া গোছের না হয়। নরম হইলে তাহা খাইতে দাঁতে জড়াইয়া ধরিবে, আর কড়া হইলে তন্মধ্যে রস প্রবেশ করিবে না, এবং তত সুখাদ্য-ও হইবে না। অনন্তর, এই ভর্জ্জিত দানাগুলি ঘৃত হইতে

তুলিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিতে হইবে। এখন উহা তুলিয়া লইলে-ই বঁদে ভাজা হইল।

বড় বঁদে।

সুজি ও সফেদার খামি গোলার মত লইয়া জলে গুলিয়া খুব ফেটাইবে। উত্তমরূপ ফেটান হইলে, বড় ছিদ্র-বিশিষ্ট ঝাঝ্‌রিতে সেই গোলা ঝাড়িয়া ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া তুলিয়া লইলে-ই, বড় বঁদে তৈয়ার হইল। মাষকলাইয়ের দাইলের আটাতে-ও উত্তমরূপ বড় বঁদে প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

মিঠাই।

পূর্ব্বে যেরূপ নিয়মে বঁদে ভাজিবার বিষয় লিখিত হইয়াছে, সেইরূপ নিয়মে বঁদে প্রস্তুত করিয়া লইতে হইবে। অনন্তর, হাতে অল্প জল মাখিয়া, সেই বঁদে এক এক মুঠা লইয়া লাড়ু বাঁধিতে হইবে। বাঁধিবার সময় একটু নাড়িয়া চাড়িয়া লইতে হয়। কিন্তু চট্‌কান যেন অধিক না হয়। অধিক চট্‌কাইলে উহা কাদার ন্যায় হইবে, এবং দানা হইতে রস বাহির হইবার সম্ভাবনা। বঁদে একটু গাঢ় গোছের চিনির রসে ফেলিতে হয়। কারণ, তদ্দ্বারা রস শীঘ্র শুকাইয়া আইসে, এবং আস্বাদন সমধিক সুমধুর হইয়া থাকে। মিঠাই, ছোট ও বড় দুই রকম আকারে বাঁধিতে পারা যায়। বাঁধা মিঠাইতে আবার কিস্‌মিস্ এবং পেস্তার লম্বা লম্বা কুচি

বসাইয়া দিলে, উহা আর-ও ভাল হইয়া থাকে। আবার, বঁদে ছোট বড় অনুসারে উহার আস্বাদ ভিন্নরূপ হয়।

মিহিদানা মিঠাই।

মিঠাইকরেরা দুই প্রকার ভাগ পরিমাণ দ্বারা মিহিদানার মিঠাই প্রস্তুত করিয়া থাকে। অর্থাৎ সবেদা ও বেসম সমান পরিমাণ অথবা সবেদা ছয় আনা এবং বেসম দশ আনা পরিমাণ মিশাইয়া-ও মিহিদানা প্রস্তুত হইতে পারে।

প্রথমে, বেসম ও সবেদা জলে গুলিয়া লইতে হইবে। ফেটান ভাল হইলে, জলে এক ফোটা ফেলিয়া, পরীক্ষা করিয়া দেখিবে, উহা জলে ডুবিয়া গিয়াছে কিংবা উহাতে ভাসিতেছে। জলে ভাসিলে জানা যাইবে, উহা উপযুক্ত পরিমাণে ফেনান হইয়াছে। এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। এস্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, যদি-ও ঘৃত-পক্ক দ্রব্য-সমূহ ভাজিবার উপযুক্ত ঘৃতের একটি পরিমাণ আছে, কিন্তু সেরূপ পরিমাণে উহা ভাল হয় না। অধিক পরিমাণে অর্থাৎ ভাসা ঘৃতে ভাজিলে উত্তম হইয়া থাকে। ঘৃতের ভাগ অল্প হইলে সেরূপ হয় না। এজন্য অধিক পরিমাণে ঘৃত চড়াইয়া ভাজিতে হয়। আর একটি কথা, টাটকা ঘৃতে যেরূপ মিঠাই প্রভৃতি সুখাদ্য হয়, পোড়া ঘৃতে অর্থাৎ যে ঘৃতে একবার কোন দ্রব্য ভাজা হইয়াছে, সেই ঘৃতে কোন প্রকার দ্রব্য ভাজিলে, তাহার আস্বাদন তত উত্তম হয় না। মিহিদানা ভাজিবার জন্য এক প্রকার সরু ছিদ্রের ঝাঁঝ্‌রি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ঝাঁঝ্‌রির ছিদ্রানুসারে বঁদে ভিন্ন ভিন্ন আকারের হইয়া থাকে। অন্যান্য মিঠাই যেরূপ নিয়মে প্রস্তুত হইয়া থাকে, মিহিদানা-ও সেইরূপ নিয়মে প্রস্তুত

করিতে হয়। খুব ভাল চিনিতে মিহিদানা অতি পরিষ্কৃত হইয়া থাকে। ভাজিয়া চিনির রস হইতে তুলিয়া, অন্য পাত্রে রাখিতে হইবে। পরে অল্প পরিমিত ঘৃত ও জল এক সঙ্গে মিশাইয়া মিহিদানার বঁদেতে মাখিতে হইবে। অনন্তর, শালপাতার ঠোঙ্গায় একটী মিঠাইয়ের উপযুক্ত দানা তুলিয়া, হাতে ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া মিঠাই বাঁধিতে হইবে। আর বাঁধিবার সময় উহাতে আবশ্যক মত ছোট এলাচ-চূর্ণ, গোলমরীচ-চূর্ণ এবং কিস্‌মিস্ ও পেস্তা দিতে হইবে।

নিখুঁতি।

আধ সের ময়দা, এক পোয়া খাসা, এক সের সবেদা, আবশ্যক-মত জলে গুলিয়া ফেটাইয়া লইবে। ভালরূপে ফেটান হইলে, অন্যান্য মিঠাইয়ের দানা প্রস্তুতের ন্যায় ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। গাঢ় রসে না ফেলিয়া, পাতলা গোছের রস ব্যবহার করিবে। অনন্তর, সেই দানাগুলি সামান্যরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া, আধ ঘণ্টা পরে হাতে অল্প ঘৃত মাখিয়া, মিঠাইয়ের আকারে নিখুঁতি গড়াইতে হইবে।

মতিচুর।

ভিন্ন ভিন্নরূপ ভাগ পরিমাণ লইয়া, মতিচুর তৈয়ার করিবার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ভিন্নরূপ ভাগ পরিমাণে তৈয়ার করিলে, উহার আস্বাদন-ও যে, ভিন্ন প্রকার হইবে, তাহা সকলে-ই সহজে বুঝিতে পারেন। মতিচুরের পক্ষে বরুণটির বেসম-ই উত্তম। তদ্-অভাবে বুটের

দাইলের বেসমে তৈয়ার হইয়া থাকে। প্রথমে বঁদের গোলার ন্যায় গোলা প্রস্তুত করিতে হইবে। পরে তাহা উত্তমরূপে ফেটাইবে। অনন্তর, বঁদে ভাজার নিয়মে ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া গোলাকার লাড়ু বাঁধিয়া লইলে-ই, মতিচুর প্রস্তুত হইল।

সীতাভোগ।

প্রথমে তিন ছটাক খাসাতে, আধছটাক ঘৃত ময়ান দিবে। এই ঘৃত-মিশ্রিত খাসাতে ভাল রকম জল-শূন্য টাট্‌কা ছানা মিশাইয়া লইবে। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, সীতাভোগ প্রস্তুত করিবার উপকরণ তৈয়ার হইল। এখন সীতাভোগের উপযুক্ত ঝাঝরি লইয়া, উনানস্থিত ঘৃতের উপর তাহা পাতিয়া পূর্ব্ব প্রস্তুত ছানা তাহার উপর দিয়া ডাইন হাতে করিয়া দলিতে হইবে। অনন্তর, ছিদ্র দিয়া তাহা ঘৃতে পড়িতে থাকিবে। সেই ভর্জ্জিত দানা পরিষ্কৃত চিনির রসে ফেলিবে। অনন্তর, তাহা রস হইতে তুলিয়া বাঁধিলে-ই সীতাভোগ প্রস্তুত হইল।

ক্ষীরের সীতাভোগ।

ক্ষীরের সীতাভোগ অত্যন্ত মলায়েম হয়, এবং আহারে-ও অতি সুখাদ্য। যদি, আধ সের ক্ষীরে সীতাভোগ তৈয়ার করিতে ইচ্ছা কর, তবে তাহাতে সাধ সের সবেদা মিশাইয়া, জলে গুলিয়া লও। এখন, উহা খুব ফেটাইতে থাক। যত ফেটান ভাল হইবে, তত-ই উহা উৎকৃষ্ট হইয়া

উঠিবে। বেশ ফেটান হইলে, তখন একখানি কড়াতে ঘৃত জ্বালে চড়াও; এবং উহা পাকিয়া আসিলে, সীতাভোগ-ঝাড়া ঝাঝরিতে ঐ গোলা লইয়া, বঁদে ছাড়িতে থাক; এবং ভাজা হইলে, তুলিয়া চিনির রসে ফেল। সমুদায় দানা ভাজা ও চিনির রসে ফেলা হইলে, তাহা বেশ করিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, মিঠাইয়ের আকারের সীতাভোগ বাঁধিতে থাক। গড়াইবার সময়, প্রত্যেক সীতাভোগে দুই একটি কিস্‌মিস্ ও পেস্তা বসাইয়া দেও। ইচ্ছা হইলে, উহাতে ছোট এলাচের দানা কিংবা কর্পূর দিতে পার। তবে, অগ্রে সমুদায় মিশাইয়া, পরে সীতাভোগ বাঁধিবে।

বাঁধাদধির মতিচুর।

বেসম এক সের, দুগ্ধ আবশ্যক-মত, বাঁধা-দধি এক পোয়া। প্রথমে বেসমে দেড়তোলা ঘৃতের ময়ান দিবে। বেসম মোটা হইলে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ময়ানের ঘৃত উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, সেই বেসম দধির সহিত মিশাইয়া খুব ফেটাইতে হইবে। চারি দণ্ড ফেটাইয়া, এক দণ্ড সময় আবার অমনি রাখিয়া, পুনর্ব্বার দুগ্ধ দিয়া ফেটাইবে। যখন দেখা যাইবে, উহার উপর জল-বুদ্‌বুদের ন্যায় উঠিবে, অথবা সেই বেসমের গোলা এক বিন্দু জলের উপর দিলে, তাহা ডুবিয়া উপরে ভাসিয়া উঠিবে, সেই সময় জানিতে হইবে যে, উহা মতিচুর ভাজিবার ঠিক উপযুক্ত হইয়াছে। গোলা ও চিনির রস প্রস্তুত হইলে, একখানি কড়া কিংবা অন্য কোন পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, একখানি সরু ছিদ্র-বিশিষ্ট ঝাঝরা-হাতা উহার উপর ধরিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত বেসমের গোলা দিয়া ধীরে ধীরে হস্ত সঞ্চালন করিতে হইবে। ঝাঝ্‌রার ছিদ্র-পথে গোলা তপ্ত ঘৃতে পড়িয়া কঠিন

হইয়া উঠিবে। এখন দুই একবার উহা নাড়িয়া চাড়িয়া তুলিতে হইবে। অনন্তর, ঐ ভাজা বঁদে ঝাঝ্রায় করিয়া ঘৃত হইতে ঝাড়িয়া তিন-তার-বন্দের চিনির রসে ডুবাইতে হইবে। সমুদায় ডুবান হইলে, তাহা দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, যখন তাহার গায়ের রস মরিয়া আসিবে, সেই সময় হাতে অল্প জল কিংবা ঘৃত মাখিয়া, গোলাকার লাড়ুর আকারে বাঁধিয়া লইলে-ই মতিচুর প্রস্তুত হইল।

মুগের লাড়ু।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের দাইল-চূর্ণ বা বিউলি এক সের, ঘৃত এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা।

দাইল এক রাত্রি ভিজাইয়া জল ঝরাইবে। দাইলের যে, খোসা তুলিয়া জল ঝরাইতে হয়, তাহা সকলে-ই অবগত আছেন। এখন, এই দাইল সামান্যরূপ পেষণ করিতে হইবে। অনন্তর, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ দাইল-চূর্ণ নিক্ষেপ করিয়া, লালচে ধরণে ভাজিয়া লইবে।

এদিকে, এক সের চিনির রস জ্বাল হইতে নামাইয়া, খুব নাড়িতে থাকিবে। কিছু ঘন হইলে, তখন ভর্জ্জিত দাইল-চূর্ণ ও এলাচ-চূর্ণ উহাতে ঢালিয়া, নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, তাহা লাড্ডুর আকারে পাকাইয়া লইলে-ই, মুগের লাড্ডু প্রস্তুত হইল।

বুটের লাড়ু।

উপকরণ ও পরিমাণ।—বুটের দাইল-চূর্ণ এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা।

প্রথমে, দাইল্-চূর্ণে ঘৃত মাখিবে। পরে, কিঞ্চিৎ জল মিশাইয়া, দলা দলা করিবে, এবং কতকটা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ দলাগুলি বাদামী রঙে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, ঘৃত হইতে তুলিয়া, তাহা কুটিয়া চূর্ণ করিবে। এখন, এই চূর্ণ এক ছটাক ঘৃতের সহিত মিশাইয়া, একবার ভাজিয়া লইবে। ভাজার পর, তাহাতে চিনির রস মিশাইয়া, লাড্ডু পাকাইবে।

কুমড়ার মিঠাই।

দেশী অর্থাৎ সাঁচি কুমড়া দ্বারা মিঠাই প্রস্তুত করিতে হয়। মিঠাইয়ের পক্ষে পুরাতন কুমড়া-ই প্রশস্ত। যে কুমড়া পাকিয়া উঠিয়াছে, অর্থাৎ যাহার গায়ে সাদা সাদা খড়ি পড়িয়াছে, সেইরূপ কুমড়া-ই প্রশস্ত। কুমড়ার মিঠাই কেবল যে, খাদ্যের জন্য ব্যবহৃত হয়, এরূপ নহে। রক্তসম্বন্ধীয় পীড়ায় কুমড়ার মিঠাই পথ্য ও ঔষধের ন্যায় উপকারী। ত্বক্ অর্থাৎ খোসা ও বীজ-শূন্য এক সের কুমড়ার খণ্ডে লৌহ অথবা বাঁশের শলা দ্বারা ঘন ঘন ছিদ্র করিবে। এই ছিদ্র-বিশিষ্ট কুমড়ার খণ্ডগুলি, এক তোলা ফট্‌কিরি-চূর্ণ ও পাঁচ তোলা সবেদা জলে ভিজাইয়া, পরে তাহা ভাল জলে বেশ করিয়া ধুইয়া লইবে। এখন, সওয়া সের চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, সেই রসে কুমড়ার খণ্ডগুলি দিয়া, জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে রস উত্তমরূপ ঘন হইলে, আগুন হইতে নামাইবে এবং পাক-পাত্রের চারি-ধারে কুমড়াগুলি তুলিয়া, পাখা দ্বারা বাতাস দিতে থাকিবে। অনন্তর, উহা তুলিয়া লইলে-ই কুমড়ার মিঠাই পাক হইল।

ক্ষীরসাপাতি লাড়ু।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ক্ষীর এক সের, গোধূমের পালো তিন তোলা, বাদাম-বাটা তিন তোলা, চিনি এক সের।

প্রথমে, চিনির এক-তার বন্দ রস প্রস্তুত করিয়া রাখ। এদিকে, ক্ষীরের সহিত গোধূম-পালো মিশাইয়া খুব ফেটাইতে থাক। অনন্তর, উহার সহিত বাদাম-বাটা মিশাইয়া, এক একটি লাড়ু পাকাইয়া রাখ। এখন, এই লাড়ু ঘৃতে ভাজিয়া, গরম থাকিতে থাকিতে চিনির রসে ডুবাইয়া রাখ। রস হইতে তুলিয়া লইলে-ই, ক্ষীরসাপাতি তৈয়ার হইল। ইচ্ছা হয় ত, লাড়ু বাঁধিবার সময়, উহাতে অল্প-পরিমাণ গোলাপী আতর মিশাইয়া লইতে পারা যায়।

পোলাওদানা মিঠাই।

অন্যান্য মিঠাই তৈয়ার করিতে যেরূপ বেসম ও সবেদা জলে গুলিয়া, গোলা তৈয়ার করিতে হয়, ইহার-ও সেইরূপ গোলা তৈয়ার করিবে। অনন্তর, তাহাতে হরিদ্রা-বর্ণের রঙ্ হওয়ার উপযুক্ত জাফরাণ গুলিয়া দিবে। এখন, উহাতে বঁদে ঝাড়িয়া, চিনির রসে ফেলিবে। বঁদে-গুলি নিতান্ত ছোট না হয়, আর দানা-সমূহ যেন সুগোল হয়। এইরূপে সমুদায় বঁদে তৈয়ার হইলে, তাহাতে খোয়া-ক্ষীর (ঘৃতে ভাজিয়া চূর্ণ করিয়া লইবে), বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং ছোট এলাচের দানা মিশাইয়া, বড় বড় আকারে মিঠাই বাঁধিয়া লইবে।

দরবেশ মিঠাই।

পোলাওদানার মিঠাই যে নিয়মে পাক করিতে হয়, ইহার-ও পাকের নিয়ম অবিকল সেইরূপ। প্রভেদের মধ্যে এই মিঠাইতে জাফরাণ ব্যবহৃত হয় না।

মাখনবড়া।

এই সুখাদ্য মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুতের নিয়ম অনেকে-ই অবগত নহেন। মাখনবড়া অত্যন্ত উপাদেয়। কলিকাতার মধ্যে আফিঙ্গের চৌরাস্তার কোন কোন হিন্দুস্থানী হালুইকর তৈয়ার করিয়া থাকে। দধি, ঘৃত, আরারুট এবং চিনি প্রভৃতি উপকরণ দ্বারা মাখনবড়া তৈয়ার করিতে হয়। উপকরণগুলি উত্তম হইলে, তদুৎপন্ন দ্রব্য-ও যে উৎকৃষ্ট হইবে, তাহা যেন মনে থাকে।

প্রথমে, দধি একখানি মোটা কাপড়ে বাঁধিয়া, কোন উচ্চ স্থানে ঝুলাইয়া রাখিতে হইবে। যেরূপ নিয়মে ছানা বাঁধিয়া, তাহার জল বাহির করিতে হয়, সেইরূপ নিয়মে উহা কসিয়া বাঁধিবে। প্রথম দিন বাঁধা থাকিলে, দ্বিতীয় দিন দেখিবে, উহা হইতে জল নির্গত হইয়া, বন্ধন শিথিল হইয়া আসিয়াছে। সুতরাং দ্বিতীয় দিন ঐ দয়ের পুটলিটী খুলিয়া, পুনর্ব্বার কসিয়া বাঁধিয়া, পূর্ব্ববৎ ঝুলাইয়া রাখিবে। এইরূপ নিয়মে প্রায় তিন দিন বাঁধিয়া রাখিলে, দধি হইতে সমুদয় জল নির্গত হইয়া, উহা কঠিন ছানার ন্যায় হইবে। অর্থাৎ যখন দেখিবে, দধি হইতে আর জল নির্গত হইতেছে না, তখন তাহা আর

বাঁধিয়া রাখার প্রয়োজন হইবে না। যেমন দধি বাঁধিয়া তাহা হইতে জল নির্গত করা হইয়াছে, সেইরূপ গাঢ় গোছের ঘৃত-ও একখানি মোটা নেকড়ায় বাঁধিয়া ও চাপিয়া তরল অংশ নির্গত করিতে হইবে। অর্থাৎ নেকড়ায় চাপিয়া বা নিংড়াইয়া লইলে, ঘৃত-ও দধির ন্যায় কিছু কঠিন আকারে পরিবর্ত্তিত হইয়া আসিবে। এখন এই তৈয়ারী ঘৃত জলে ফেলিয়া রাখিবে। যে দিন মাখনবড়া প্রস্তুত করিবে, তাহার পূর্ব্বদিন বৈকালে কিংবা রাত্রে এইরূপ করিয়া রাখিবে। কিন্তু তরল ঘৃত হইলে, অমনি ব্যবহার করিবে।

অনন্তর, দধির সহিত ঐ ঘৃত ও আরারুট মিশাইয়া খুব দলিতে থাকিবে। এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। এখন একটি ঘটী উপুড় করিয়া, তদুপরি অল্প পরিসর-বিশিষ্ট এক টুকরা পরিষ্কৃত নেকড়া পাতিবে, এবং তাহা জলে ভিজাইয়া, তদুপরি দধি ও আরারুট-মিশ্রিত উপকরণের আধ ছটাক (কম বেশী হইলে-ও ক্ষতি নাই) রাখিয়া অল্প জল দিয়া, নেকড়া-সমেত উহা তুলিয়া জ্বালা-স্থিত ঘৃতে নেকড়াখানি উল্টাইয়া, তদুপরি দধির দলা ছাড়িয়া দিবে, এবং ঝাঝরা করিয়া পাক-পাত্রস্থ গরম ঘৃত তাহাতে দিতে থাকিবে; এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে উহা ফুলিয়া উঠিবে। এবং ঈষৎ লাল্‌ছে রঙ্‌ হইবে। এইরূপ রঙ্‌ হইলে-ই তাহা তুলিয়া রাখিবে। লিখিত নিয়মে সমুদায় ভাজিয়া লইবে। মাখনবড়া একদিন ভাজিয়া রাখিলে, অন্ততঃ কুড়ি দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তবে ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে, উহাতে চিনির রস মাখাইয়া লইতে হয়। চিনির রস মাখাইতে হইলে, কড়া কিংবা মাটির খোলাতে রস রাখিয়া, কড়ার উপর কাটি বিছাইবে এবং তদুপরি ভর্জ্জিত এক একখানি মাখনবড়া সাজাইতে থাকিবে। এরূপ নিয়মে সাজাইবে, যেন ভাঙ্গিয়া না যায়। অনন্তর, কড়া-স্থিত রসবড়ার উপর দিতে থাকিবে। উত্তমরূপ রস

মাথান হইলে, তাহা তুলিয়া অন্য পাত্রে সাজাইয়া রাখিবে। এই সময় দানাদার চিনি কিংবা মিছ্‌রির কুচি বা দানা ও পেস্তার কুচি * তদুপরি সাজাইয়া দিবে। এইরূপ প্রস্তুত করা মিষ্ট-দ্রব্যকে মাখনবড়া কহিয়া থাকে। খাটি দুধের চাপ্‌ চাপ্‌ টাট্‌কা দধিতে-ই মাখনবড়া অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে। অত্যন্ত অম্ল দধিতে প্রস্তুত করিলে, আস্বাদ অম্লরস-বিশিষ্ট হইয়া উঠে।

মতিপাক।

মাড়োয়ারিদিগের মধ্যে মতিপাকের অত্যন্ত আদর। যে নিয়মে মতিচুরের বঁদে প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে বঁদে তৈয়ার করিবে, এবং দুই এক গোলা বঁদের গোলাতে নটকানের রঙ্‌ করিবে। অর্থাৎ গরম জলে নটকানের দানাগুলি দিয়া চট্‌কাইতে থাকিবে। চটকাইলে জল লাল হইয়া উঠিবে। অনন্তর, দানাগুলি ফেলিয়া দিয়া, সেই লাল রঙ্‌ বঁদের গোলাতে মিশাইয়া লইবে। এখন উহাতে বঁদে ভাজিয়া লইলে, এক একটী দানা লাল মুক্তার ন্যায় হইবে। এই দানাগুলি পূর্ব্ব-প্রস্তুত বঁদের সহিত মিশাইবে। এদিকে একখানি কাণা-উঁচু থালাতে অল্প ঘৃত মাখাইয়া, রস-সমেত বঁদেগুলি বর্‌ফি ঢালার ন্যায়

* গরম জলে পেস্তাগুলি অল্পক্ষণ ফেলিয়া রাখিয়া তুলিয়া লইবে। গরম জলে পেস্তা দিলে-ই, সহজে খোসা ছাড়িয়া যায় এবং উহার সবুজ রঙ খুব উজ্জ্বল হয়। অনন্তর, ছুরী দ্বারা তাহা লম্বা লম্বা কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া লইবে। পেস্তা ও চিনি দিবার সময়, চিনিতে দুই এক ফোটা গোলাপী আতর মিশাইয়া লইলে, আহারের সময় উহা সুগন্ধযুক্ত হইবে।

পুরু করিয়া বিস্তার করিয়া দিবে। কিছুক্ষণ এই থালাখানি ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, উহা বেশ জমিয়া গিয়াছে, তখন বরফি কাটার ন্যায়, বাদামী ধরণে বড় বড় আকারে কাটিয়া লইলে-ই মতিপাক প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা হইলে, উহা থালায় ঢালিবার সময়, তদুপরি পেস্তার (যেরূপ মাখনবড়াতে দিতে হয়) কুচি ছড়াইয়া দিতে পারা যায়। আবার যে নিয়মে বঁদে ভাজিয়া রসে ফেলিতে হয়, সেই সময় ঐ রসে জাফরাণ গুলিয়া, রঙ্ করিয়া লইলে-ও উত্তম পীতবর্ণের রঙ্ হইয়া থাকে।

পাশ্ধারী মিঠাই।

হিন্দুস্থানী হালুইকরগণ পশধারী মিঠাই প্রস্তুত করিয়া থাকে। ক্ষীর দ্বারা এই সুমিষ্ট খাদ্য প্রস্তুত হয়। প্রথমে খোয়াক্ষীর ভাজিয়া গুঁড়া করিতে হয়; তদনন্তর সূক্ষ্ম ছিদ্রবিশিষ্ট চালনিতে তাহা উত্তমরূপে চালিয়া লইবে। চালিয়া লইলে, ক্ষীরের ডেলা ভাঙ্গিয়া যাইবে। এই ক্ষীর মিঠাইয়ের উপযুক্ত হইল।

এদিকে কাশীর কিংবা কলের চিনির রস প্রস্তুত করিবে। দেশী চিনি অপেক্ষা কলের চিনিতে খাদ্য-দ্রব্য সমধিক পরিষ্কৃত হইয়া থাকে। আজ কাল বিটপালঙের চিনি অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইতেছে। অন্যান্য দেশী চিনি অপেক্ষা এই চিনির মিষ্টতা তত তীব্র নহে। কিন্তু বিটপালঙের চিনিতে যে খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হয়, বাসী হইলে তৎসমুদায়ের বর্ণ ঈষৎ নীলাভ হইয়া থাকে। অতএব ভাল রকম চিনির সাড়ে তিন বক্তের রস প্রস্তুত করিবে। এই রস জ্বাল হইতে নামাইলে, জমিয়া দানাদার হইবে। এই দানাদার ঝুরা চিনি চালিয়া লইয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত গোলাপী আতর মিশাইবে। এখন পূর্ব্ব-প্রস্তুত ক্ষীরের

সহিত আতর-মিশ্রিত চিনি মিশাইয়া, উত্তমরূপে দলিয়া, এক একটি মিঠাই বাঁধিবে। এবং প্রত্যেক মিঠাইতে দুই একটি কিস্‌মিস্ ও পেস্তার কুঁচি বসাইয়া দিলে, পশধারী মিঠাই প্রস্তুত হইবে। ক্ষীরের ন্যায় আবার সুজি দ্বারা-ও উহা তৈয়ার হইয়া থাকে; কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না।

দেলখোস।

মাড়োয়ারিদিগের নিকট এই মিষ্ট খাদ্যের অত্যন্ত আদর। বাস্তবিক, উহা খাইতে বেশ সুখাদ্য। প্রথমে, লুচির ময়দা যেরূপ ময়ান দিয়া মাখিতে হয়, সেইরূপ নিয়মে ময়দা মাখিয়া লও। উত্তমরূপ ময়দা মাখা হইলে, তাহার এক একটি দলা মুঠা করিয়া, ঘৃতে একটু কড়া গোছের ভাজিয়া লও। সমুদায়গুলি ভাজা হইলে, তাহা হয় হামামদিস্তায়, নয় শিলে অত্যন্ত মিহি করিয়া গুঁড়া কর। এখন পাকপাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঐ চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। ভাজিবার সময় যে, ঘৃতের পরিমাণ একটু বেশী দিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। দুই একবার নাড়িয়া দিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি এবং বাদাম, পেস্তা ও ছোটএলাচের দানা ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে হইবে। বেশ আটা আটা হইলে, জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া নাড়িতে থাকিবে, এবং ঠাণ্ডা হইয়া আসিলে, তাহাতে এক একটি লাড়ু পাকাইবে। এই লাড়ুকে চূর্ম্মা বা দেলখোস কহিয়া থাকে।

নেপালী রোট।

ময়দায় অধিক পরিমাণে ঘৃতের ময়ান দিয়া, তাহা খাস্তাই করিয়া লইতে হইবে। অনন্তর, তাহাতে জল দিয়া গজার ময়দা মাখার ন্যায় খুব দলিবে। পরে সেই ময়দা গজা ভাজার ন্যায় কড়া করিয়া ভাজিবে। এরূপ নিয়মে ভাজিবে, যেন সহজে চূর্ণ করা যায়। ভাজা হইলে তাহা গুঁড়া করিবে, এই গুঁড়াতে খোয়াক্ষীর (ঘৃতে ভাজিয়া), ভাজা বাদাম, পেস্তার চূর্ণ, কিস্‌মিস্‌ ও চিনি মিশাইবে। ইচ্ছা হইলে, কর্পূর কিংবা গোলাপী আতর সামান্যরূপ মিশাইতে পারা যায়। এই মিষ্ট-দ্রব্যকে রোট কহিয়া থাকে। নেপালে অনেক মঠে এই খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে।

মনোহর লাড়ু।

এক সের সূক্ষ্ম চাউলের গুঁড়ায়, উত্তম দধি এক সের মিশাইয়া খুব ফেটাইবে। ফেটাইবার সময় সতর্ক হইতে হইবে, যেন তাহাতে গুটলি বা চাপ বাঁধিয়া না যায়। গোলা তৈয়ার হইলে, জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া, বঁদে ভাজার ন্যায় ঝাঝ্‌রিতে বঁদে তৈয়ার করিবে। ভাজা বঁদেগুলি এক-তার বন্দ চিনির রসে ফেলিবে। এইরূপে সমুদায় বঁদে তৈয়ার হইলে, তদ্দ্বারা লাড়ু বাঁধিলে, মনোহর লাড়ু তৈয়ার হইল।

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

খাজা, গজা প্রভৃতি প্রকরণ।

সা এক সের, ঘৃত এক সের এবং চিনি এক সের। খাজার ময়দায় ময়ান একটু অধিক দিতে হয়। প্রতি সেরে এক পোয়া ঘৃতের কম যেন ময়ান দেওয়া না হয়। ময়ান দিয়া আবশ্যক-মত জলে ময়দাগুলি মাখিয়া লইবে। খাজার ময়দা অত্যন্ত ঠাসিবে; এমন কি, মুদ্গর দিয়া-ও পিটিয়া লইতে পারিলে অতি উত্তম ঠাসা হয়। ফলতঃ, উত্তমরূপ ময়ান দেওয়া এবং উপযুক্ত পরিমাণে ঠাসা হইলে, অতি উৎকৃষ্ট খাজা হইয়া থাকে। ময়দা মাখা হইলে, একখানি পাটার উপর তাহা বেলনা দ্বারা পাতার ন্যায় পাতলাভাবে বেলিয়া দুই ভাঁজ করিতে হইবে। এবং তাহার উপর ঘৃতের লেপ দিয়া, একদিক্ হইতে জড়াইয়া, পাটার উপরে রাখিবে। এখন তাহা হস্ত দ্বারা চেপ্টা করিয়া, আবার বেলনা দ্বারা বেলিয়া সমান করিতে হইবে। এইরূপে এক একবার বেলিয়া, তাহার উপর পূর্ব্ববৎ ঘৃত মাখিয়া ভাঁজ করিবে, খাজা ভাজিলে প্রত্যেক স্তবকগুলি ফুলিয়া

উঠিবে। এই ভাঁজ-সকল পরস্পর পৃথক্ অথচ সংলগ্ন থাকিবে। খাজার স্তবকগুলি যত পাতলা হয়, তত-ই ভাল ; এজন্য অধিক ভাঁজ করিতে হয়। এইরূপে এক একবার ভাঁজিয়া ও এক একবার বেলিয়া, শেষে লম্বাভাবে উল্টাইয়া ছুরী দ্বারা কিংবা আঙ্গুলে করিয়া, তাহা হইতে ইচ্ছানুসারে ছোট কিংবা অপেক্ষাকৃত বড় আকারের লেচি কাটিয়া লইবে। এখন সেই লেচি, লুচি বেলিবার ন্যায় গোলাকারভাবে বেলিয়া, ভাজিতে হইবে।

এদিকে ঘৃত জ্বালে বসাইতে হইবে, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, খাজাগুলি ছাড়িয়া দিয়া ভাজিয়া তুলিতে হইবে। এইরূপে সমুদায় খাজা ভাজা হইলে, তাহাতে কড়া-পাকের চিনির রস মাখাইয়া লইলে-ই খাজা প্রস্তুত হইল। খাজা ভাজিবার সময় আর একটি বিষয় মনে রাখিতে হয়, অর্থাৎ উহা ভাজিয়া যদি রসে ফেলা যায়, তাহা হইলে অনেক ঘৃত নষ্ট হইতে পারে ; কারণ খাজার প্রত্যেক স্তবকে যে ঘৃত সঞ্চিত থাকে, রসে মিশাইয়া গেলে কোন লাভ নাই, এজন্য যতদূর পারা যায়, উহা বাঁচাইবার চেষ্টা করা উচিত। ঐ ঘৃত সংগ্রহ করিতে হইলে, খাজা ঘৃত হইতে তুলিয়া পেতে বা চুবড়িতে তুলিয়া রাখিলে, উহার মধ্যস্থ যাবতীয় ঘৃত নীচের পাত্রে ঝরিয়া পড়ে, সেই ঘৃত অন্য কাজে লাগিতে পারে। অনেক সময় দেখা যায়, অনেকে-ই খাজা ভাজিয়া রসে না ফেলিয়া তুলিয়া রাখেন, এবং যে সময়ে ব্যবহারে লাগিবে, তাহার কিছু পূর্ব্বে রস মাখাইয়া থাকেন। ভাজিয়া-ই রস মাখাইতে গেলে, আর একটি অসুবিধা এই যে, উহা প্রায়-ই ভাঙ্গিয়া যাইবার খুব সম্ভাবনা। তজ্জন্য পরে রস মাখান-ই ভাল।

গজা।

ময়ানের ন্যূনাধিক্যানুসারে গজা ভাল মন্দ হইয়া থাকে। উপযুক্ত-পরিমাণ ময়ান দিলে, উহা উত্তম নরম হয়। ব্যবসায়িগণ সচরাচর সের প্রতি এক ছটাক ময়ান দিয়া, উহা তৈয়ার করিয়া থাকে। আকারভেদে এবং ময়ানের ন্যূনাধিক্য বশতঃ গজার আস্বাদন ও ভিন্ন ভিন্ন নাম হইয়াছে। ময়ানের ঘৃত কম হইলে, ময়দায় সামান্য সোডা মিশাইয়া লইলে, গজা অত্যন্ত মোলায়েম হয়।

লুচির ময়দা ময়ান দিয়া যেরূপ মাখিতে হয়, গজার ময়দা মাখিবার পক্ষে-ও সেইরূপ নিয়ম; তবে ময়ান কিছু বেশী দিয়া ভাল করিয়া ঠাসিয়া লইলে, উহা কোমল অথচ মোচক হয়। আর ময়ান ও ঠাসা কম হইলে, কিছু শক্ত গোছের হইয়া থাকে। গজার ময়ান মাখিবার সময় তাহাতে কিছু কালজীরা ও কৃষ্ণতিল দিলে, আস্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে। ময়দা মাখা হইলে, একখানি তক্তা বা বারকোসে তাহা বেলুন দ্বারা বিস্তার করিতে হয়। এরূপ নিয়মে বিস্তার করিবে, যেন এক বুরুল মোটা অর্থাৎ পুরু হয়। এখন ছুরী দ্বারা তাহা চৌকা-ধরণে কাটিতে হইবে। অনন্তর, কর্ত্তিত খণ্ডগুলি ঘৃতে উত্তমরূপে ভাজা আবশ্যক। খয়েরের ন্যায় লালচে রং হইলে, গজা ভাজা হইয়াছে জানিতে হইবে। এখন ঘৃত হইতে তুলিয়া, চিনির পাকা রসে ফেলিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই, গজা প্রস্তুত হইল।

গোল, জিবে, এবং কুচা গজা।

পূর্ব্বে-ই বলা হইয়াছে, গজায় কিছু ময়ান অধিক দিলে, উহা ভাল হইয়া থাকে। অতএব সের করা এক পোয়া ঘৃতের ময়ান দিয়া, পূর্ব্বোক্ত

নিয়মে উহা মাখিতে হইবে। এখন সেই ময়দার গুট কাটিয়া, গোল ধরণে প্রস্তুত করিতে হইবে। জিবেগজা করিতে হইলে, গুটি বা লেচি বেলুন দ্বারা লম্বাভাবে বেলিতে হইবে। ফলতঃ কুচা বা গুট্‌কে, যে কোন আকারে উহা তৈয়ার করিতে ইচ্ছা কর, সেইরূপ তৈয়ার করিবে পরে তাহা ঘৃতে একটু কড়া গোছে ভাজিবে। ভাজিবার সময় মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। উপযুক্ত ভাজা হইলে, তাহা চিনির রসে নিক্ষেপ করিবে, এবং উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া, রস-সমেত খানিক রাখিয়া দিলে, রস উহার গায়ে আপনা হইতে-ই মরিয়া, বেশ খড়-খড়ে হইয়া আসিবে। অনন্তর, উহা তুলিয়া লইলে-ই গজা পাক হইল।

সকরপারা।

যে সকল উপকরণে সকরপারা প্রস্তুত করিতে হয়, সে সকল-গুলি-ই সহজ-প্রাপ্য, সুখাদ্য, পুষ্টি-কর এবং পবিত্র দ্রব্য। অতএব এই পবিত্র খাদ্য যে, হিন্দু-গৃহে সমধিক আদর পাইবে, তাহাতে আর সন্দেহ কি ?

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, দুগ্ধের সর এক পোয়া, বাদাম-বাটা দেড় পোয়া, চিনির রস এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা।

ভাল রকম টাট্‌কা অথচ মিহি ময়দায় দুগ্ধের সর মাখিয়া খুব দলিতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ মিশ্রিত হইয়াছে, তখন বাদাম-বাটা ও এলাচ-চূর্ণ জলে গুলিয়া ঐ ময়দার সহিত মাখাইতে হইবে। লুচির ময়দা যে নিয়মে মাখিতে হয়, ইহা-ও সেই নিয়মে মাখিয়া লইবে। এখন এই ময়দার এক একটি লেচি প্রস্তুত করিয়া, তদ্দারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চতুষ্কোণ

ধরণে এক এক খণ্ড প্রস্তুত করিতে হইবে। এদিকে একটি পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। এবং উহার গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিলে, গজা ভাজার ন্যায় তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত ময়দার খণ্ডগুলি ভাজিয়া তুলিয়া লইতে হইবে। উহা এরূপ নিয়মে ভাজিতে হইবে, যেন নরম না থাকে, অথচ কড়া-ও না হয়। এই ভর্জ্জিত খণ্ডগুলিতে চিনির রস মাখিয়া লইলে-ই, সকরপারা প্রস্তুত হইল।

বাদামের সকরপারা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—বাদাম-বাটা এক সের, ময়দা এক সের, ঘৃত আধ সের, এক-তার বন্দ চিনির রস দেড় পোয়া, দুগ্ধ এক সের, মালাই দেড় পোয়া।

এক্ষণে সাড়ে সাত তোলা ঘৃত ময়দায় ময়ান দিয়া, উত্তমরূপে মর্দ্দন করিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ মিশ্রিত হইয়াছে, তখন তাহাতে বাদাম-বাটা মিশাইয়া, আবার পূর্ব্বের ন্যায় দলিতে আরম্ভ কর। অনন্তর, দুগ্ধের সর দিয়া পুনর্ব্বার দলিতে থাক। পরে গরম দুধে ঐ ময়দা মাখিয়া লও। ময়দা মাখা হইলে, তদ্দ্বারা এক একখানি সকরপারা প্রস্তুত করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইতে হইবে, এবং গরম থাকিতে থাকিতে, এক-তার বন্দ চিনির রসে ডুবাইয়া তুলিয়া লইলে-ই, বাদামের সকরপারা প্রস্তুত হইল।

অন্য প্রকারে তৈয়ার করিতে হইলে, এক-তার বন্দ চিনির রস লইয়া, তাহাতে বাদাম-বাটা ও দুগ্ধ এবং ময়দা উত্তমরূপে মিশাইতে হইবে। পরে সেই ময়দায় সকরপারা প্রস্তুত করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই সকর-পারা পাক হইল।

সাউভাজা।

বেসম জলে গুলিয়া খুব ফেটাইবে। উহা এরূপ নিয়মে গুলিবে, যেন অধিক পাতলা বা শক্ত গোছের হয়। ইচ্ছা হয় যদি, এই সময় উহাতে লবণ ও মরীচের গুঁড়া-ও দিতে পারা যায়। অনন্তর, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তদুপরি একখানি ঝাঝ্‌রা রাখিয়া, ঐ বেসমের গোলা দিতে হইবে, এবং ডা'ন হাতের তালুতে করিয়া দলিতে হইবে। এইরূপ দলনে ঝাঝ্‌রার ছিদ্র দিয়া লম্বা লম্বা আকারে উহা ঘৃতে পড়িবে। ঘৃতে একটু কড়া গোছে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই সাউভাজা তৈয়ার হইল।

জিলিপি।

এক সের সবেদায় এক পোয়া সুজির থামি মিশাইয়া, জলে গুলিবে, এবং তাহা উত্তমরূপে ফেটাইবে। ভাল রকম ফেটান না হইলে, জিলিপি ভাল হইবে না।

এদিকে, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, পাকাইয়া লইবে। অনন্তর, একটি ছিদ্র-বিশিষ্ট নারিকেলের মালা অথবা তৎসদৃশ অন্য কোন পাত্রে ঐ গোলা তুলিয়া, জ্বাল-স্থিত ঘৃতের উপর ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া ফেলিতে থাকিবে, এক-সঙ্গে আট দশখানি জিলিপি প্রস্তুত হইবে। ভাজিবার সময়, লাল আভা দিলে, তাহা তুলিয়া, চিনির রসে ফেলিবে। এবং ঝাঝ্‌রি দ্বারা ডুবাইয়া ধরিবে। রস হইতে তুলিয়া লইলে-ই, জিলিপি প্রস্তুত হইল। যে জিলিপি উত্তমরূপ মোচক এবং ডাঁটি বা পাপ্‌ড়ির ভিতর রসপূর্ণ, তাহা-ই উৎকৃষ্ট। ছানা দ্বারা-ও ঐরূপ উৎকৃষ্ট জিলিপি প্রস্তুত হইয়া থাকে।

অমৃতি।

অমৃতির পক্ষে কলাই-দাইলের পিটি প্রধান উপকরণ। পিটি উত্তমরূপ ফেটাইয়া, পাতলা করিয়া লইতে হয়। অনন্তর, একখণ্ড পরিষ্কৃত অথচ শক্ত মোটা নেকড়ায় ঐ গোলা পূরিয়া টিপিয়া ধরিতে হইবে, এবং জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া, সেই ঘৃতের উপর ঐ পুটলি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া অমৃতি ফেলিতে হইবে। অমৃতির চারি ধার জড়াইয়া জড়াইয়া ফেলিতে হয়। উহা ভাজা হইলে, ঘৃত হইতে তুলিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া, ঝাঁঝরি দ্বারা চাপিয়া ধরিতে হইবে। এক খোলা রস হইতে তুলিয়া আবার আর এক খোলা ভাজিয়া, তাহাতে ডুবাইতে হইবে; এইরূপে অমৃতি প্রস্তুত করিতে হয়।

মদনামৃতি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচামুগের দাইল-বাটা এক সের, ঘৃত এক সের, দধি এক পোয়া, চিনি এক সের।

দাইল-বাটা যে খিচ-শূন্যভাবে বাটিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। এখন এই দাইল-বাটাতে দধি মিশাইয়া, দুই তিন দণ্ড পর্য্যন্ত খুব ফেটাইবে। দাইলে দধি মিশাইলে, মধুর ন্যায় উহার আকার হইবে। দাইল ফেটান হইয়াছে কি না, তাহা জানিতে হইলে, ঐ ফেটান গোলায় দুই এক বিন্দু জলে ফেলিবে; যদি উহা ডুবিয়া যায়, তবে আর-ও ফেটাইতে হইবে, এবং ভাসিয়া উঠিলে, ফেটান শেষ হইয়াছে জানিবে। এখন একখানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় ঐ গোলা লইয়া, জিলিপির আকারে ভাজিয়া, চিনির রসে

ডুবাইবে। রস প্রবেশ করিলে, তাহা রস হইতে তুলিয়া লইলে-ই মদনামৃতি প্রস্তত হইল। মদনামৃতি ভাজিবার সময় মৃদু তাপে ভাজিতে হয়, আর দাইল ভালরূপ ফেটান না হইলে, উহার মধ্যে রস প্রবেশ করিতে পারে না, এবং সুন্দররূপ ফুলে-ও না।

ঘেওর।

ফুল ময়দা এক সের, ঘৃত পাঁচ তোলা। ময়দাতে এই পাঁচ তোলা ঘৃতের ময়ান দিয়া, জলে পাতলা করিয়া গুলিতে হইবে। এখন তাহা খুব ফেটাইতে থাক। অনন্তর, কড়ায় ঘৃত পূর্ণ করিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তন্মধ্যে একটি কাঁটলা স্থাপন করিবে; এখন ঘটী করিয়া পূর্ব্বোক্ত গোলা তুলিয়া, ঐ কাঁটলার ভিতর ধারাক্রমে ঢালিতে হইবে। এবং উহা পূর্ণ হইলে, ধারার বিরাম করিবে। পরে কাঁট্‌লার মধ্য-স্থিত ময়দার স্ফীতিভাব দূর হইলে, পুনর্ব্বার তাহাতে গোলা ঢালিবে। এইরূপে গোলা নিক্ষেপে, উহা ফুলিয়া, ছিদ্র ছিদ্র আকারে কঠিন হইয়া আসিবে। এদিকে চিনির ঘন রস তৈয়ার করিয়া, কড়াইয়ের উপর কয়েকখানি বাঁশের কাটি ফাঁক ফাঁক করিয়া স্থাপন করতঃ, তদুপরি ঘেওর স্থাপনপূর্ব্বক, হাতা দ্বারা কিছু রস তাহাতে দিতে হইবে। এইরূপে রস-পূর্ণ হইলে, ঘেওর তৈয়ার হইল।

পান্তোয়া।

ভাল রকম টাট্‌কা ছানার জল ঝাড়িয়া, তাহাতে অল্প পরিমাণে ময়দা কিংবা আরারুট মিশাইয়া উত্তমরূপে বাটিবে। এইরূপ মিশ্রণকে

"বাঁধন" দেওয়া কহে। বাটা হইলে তাহা চট্‌কাইয়া, কিছু লম্বা ধরণে এক একটি প্যান্তোয়া তৈয়ার করিবে। এই সময় উহার ভিতর এক একটি এলাচের দানা দিবে। এখন ঘৃত আলে চড়াইয়া, তাহাতে গঠিত পান্তোয়াগুলি ভাজিয়া চিনির রসে ফেলিবে। অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে-ই পান্তোয়া প্রস্তুত হইল।

সরতোয়া।

পান্তোয়া যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, সরতোয়া প্রস্তুতের নিয়ম অবিকল সেইরূপ; প্রভেদের মধ্যে পান্তোয়া অপেক্ষা সরতোয়া বড় আকারে তৈয়ার করিতে হয় এবং তাহার ভিতর সর ও জাফরাণের পুর দিতে হয়। আহারের পূর্ব্বে রস-সমেত সরতোয়াতে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইলে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

মেওয়ার পান্তোয়া।

এক সের মেওয়া অর্থাৎ ক্ষীরে এক হইতে পাঁচ ছটাক পর্য্যন্ত সবেদা মিশাইবে। কিন্তু সবেদা টাট্‌কা হওয়া চাই; কারণ, বাসী হইলে, ভাজিবার সময় ভাঙ্গিয়া যাইবার সম্ভাবনা। আর ঐ সবেদায় কিছু ময়ান দিতে হয়। এখন মেওয়া ও ময়দা অথবা সবেদা উত্তমরূপে চট্‌কাইয়া পূর্ব্ববৎ গঠন করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া চিনির রসে ফেলিলে, মেওয়ার পান্তোয়া পাক হইল। সবেদা কিংবা ময়দার বাঁধন অধিক হইলে, উহা ভাল হয় না।

ছানাবড়া।

পান্তোয়ার ন্যায় ছানাবড়া পাক করিতে হয়। প্রথমে ছানার জল বাহির করিবে। তদনন্তর তাহাতে খাসা মিশাইবে। এক সের ছানায় পাঁচ ছটাক পর্য্যন্ত খাসা মিশাইতে দেখা যায়। ছানা ও খাসা বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া, তদ্দ্বারা এক একটি গোলাকার তৈয়ার করিবে, অর্থাৎ সচরাচর যেরূপ আকারে ছানাবড়া প্রস্তুত হইয়া থাকে, সেইরূপ আকারে গড়াইবে। এই গঠিত ছানাবড়া লাল্‌ছে ধরণে ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া প্রস্তুত করিলে-ই ছানাবড়া পাক হইল। রস হইতে তুলিয়া, উহার উপর দানাদার চিনি ছড়াইয়া দিলে, মিছ্‌রির বুকনির ন্যায় বোধ হইবে। আবার অন্য রকম ভাগ পরিমাণে-ও ছানাবড়া তৈয়ার করা যাইতে পারে। অর্থাৎ ছয় আনা ছানা এবং দশ আনা-পরিমাণ সবেদা, এক সঙ্গে উত্তমরূপে মিশাইয়া, ছানাবড়া প্রস্তুত করিয়া, চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, ছানাবড়া পাক হইল।

লেডিক্যাণিং।

এক সের ছানায় যদি লেডিক্যাণিং তৈয়ার করিতে হয়, তবে এক পোয়া সুজিতে ময়ান দিয়া, ছানার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। অগ্রে ছানার জল বাহির করিবে। ছানায় জল থাকিলে উহা ভাঙ্গিয়া যাইবে। লেডিক্যাণিং আর ছানাবড়া পাক প্রায় এক-ই প্রকার। লেডি-ক্যাণিং-অত্যন্ত বড় করিয়া গড়াইতে হয়। ফলতঃ, আকার-গত প্রভেদের সহিত আস্বাদের কোন সম্বন্ধ নাই। পূর্ব্বে যে ছানা ও সুজি তৈয়ার করা হইয়াছে, তদ্দ্বারা লেডিক্যাণিং তৈয়ার করিয়া, ছানাবড়ার ন্যায় পাক

করিয়া লইলে-ই উহা তৈয়ার হইল। ক্ষীর মিশাইয়া তৈয়ার করিলে, লেডিক্যাণিং অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে।

দানাদার।

রসগোল্লা প্রস্তুত করিয়া, তাহা রস হইতে তুলিবে। অনন্তর, তাহাতে কড়া পাকের চিনির রস মাখাইয়া লইবে। এই রস জমিয়া আসিলে, দানাদার প্রস্তুত হইল।

মালপোয়া।

উপকরণ ও পরিমাণ।—উত্তম ময়দা এক সের, দধি আধ সের, চিনি দেড় পোয়া।

প্রথমে ময়দা, চিনি ও দধি একসঙ্গে মিশাইয়া জলে গুলিয়া লইবে। এখন ঘৃত-পূর্ণ একখানি তৈ (লৌহ নির্ম্মিত পাত্র) জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে পূর্ব্ব-মিশ্রিত তরল দ্রব্য, একটি পাত্রে লইয়া ঐ ঘৃতে ঢালিয়া দিবে, বাদামী বর্ণ হওয়া পর্য্যন্ত ভাজিবে। কিন্তু অগ্রে চিনি না দিয়া, মালপোয়া ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া লইলে-ই ভাল হয়। আর গোলাতে দধি না দিয়া, বড় এলাচের দানা দিলে ভাল হয়।

ছানার মালপোয়া।

প্রথমে ছানার জল নিঃসারণ করিয়া ফেলিবে। পরে তাহা উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। এখন তাহাতে সুজির খাসা উত্তমরূপে মিশা-

ইয়া লইবে। অনন্তর, উপযুক্ত-পরিমাণ দুগ্ধ, মৌরী, ছোটএলাচের দানা ও গোলমরীচ-চূর্ণ মিশাইবে; এই মিশ্রিত পদার্থ মালপোয়া ভাজার নিয়মে ভাজিয়া রসে ফেলিয়া তুলিয়া লইবে।

ক্ষীরের মালপোয়া।

যে নিয়মে ছানার মালপোয়া প্রস্তুত করিতে হয়, ক্ষীরের মালপোয়া প্রস্তুতের নিয়ম-ও অবিকল সেইরূপ। প্রভেদের মধ্যে ছানার পরিবর্ত্তে কঠিন ক্ষীর বাটিয়া লইতে হয়। এই মালপোয়া অত্যন্ত সুখাদ্য।

সবেদার মালপোয়া।

আধ সের সবেদা, এবং এক পোয়া ছানা জলে গুলিয়া ফেটাইবে। পরে তাহাতে কিছু কাবাবচিনি-চূর্ণ, গোলমরীচের গুঁড়া এবং বড় এলাচের আস্ত দানা মিশাইয়া লইবে। এই মিশ্রিত পদার্থ মালপোয়া ভাজার নিয়মে ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিবে। অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে-ই সবেদার মালপোয়া প্রস্তুত হইল।

পানিফলের গজা।

পানিফলের আটায় প্রথমে ময়ান দিবে; তদনন্তর জল দ্বারা গজার ময়দার ন্যায় মাখিয়া লইবে। ময়ান অল্প হইলে গজা মোলায়েম

হয় না, ইহা যেন মনে থাকে। পানিফলের গজা সচরাচর লম্বা অথচ সরু আকারে তৈয়ার করিতে দেখা যায়। অন্যান্য গজা যেরূপ নিয়মে ভাজিয়া, চিনির রস মাখাইয়া লইতে হয়, এই গজার-ও তৈয়ার করিবার সেইরূপ নিয়ম। পানিফলের গজা বেশ মুখ-প্রিয়। পানি-ফলের আটা অর্থাৎ ময়দা দ্বারা তৈয়ার হয় বলিয়া, ইহাকে পানিফলের গজা কহিয়া থাকে।

মধুরাম্ল খণ্ডুই।

উপকরণ ও পরিমাণ—মুগের বেসম এক সের, দধি এক সের চিনি এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবণ পরিমিত লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, গোলমরীচ-চূর্ণ চারি আনা।

প্রথমে কিছু দধি ও বেসমে কিঞ্চিৎ জল দিয়া খুব ফেটাইবে। ফেটান হইলে, তাহা আগুনের আঁচে স্থাপন করিবে, এবং সর্ব্বদা নাড়িতে থাকিবে। জল শুষ্ক হইয়া কঠিন হইলে, নামাইয়া পাটাতে রাখিয়া দলিতে থাকিবে। অনন্তর, তাহা বিস্তীর্ণ করিয়া, ছুরী দ্বারা চতুষ্কোণা-কৃতি ধরণে এক এক খণ্ড কাটিয়া, গজা প্রভৃতি ভাজার নিয়মে ভাজিবে। ভাজা হইলে, তুলিয়া একতারবন্দ চিনির রসে ডুবাইবে। এ স্থলে ইহা জানা আবশ্যক, পূর্ব্বে যে চিনির পরিমাণ বলা হইয়াছে, সেই চিনির রস প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়। উহার ভিতর রস প্রবেশ করিলে তাহা তুলিয়া লইবে। এখন দধিতে সমুদায় উপকরণগুলি মিশাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এই দধি আগুনের আঁচে রাখিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত, রস-পূর্ণ খণ্ডুইগুলি ফেলিয়া দিয়া, একটু গা-মাখা গোছের হইলে-ই নামাইয়া লইবে।

লবঙ্গ-বড়া।

সুজি অথবা খাসা ময়দায় প্রস্তুত করিলে, লবঙ্গ-বড়া উত্তম সুখাদ্য হয়। প্রথমে সুজি বা ময়দায় অধিক পরিমাণে ময়ান মাখিয়া, এক ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তাহা উত্তমরূপ ঠাসিয়া মাখিবে। এখন এক একটি গুছি কাটিয়া তাহা বেলিবে। অনন্তর, তাহার উপর কিস্‌মিস্‌ দিয়া পানের খিলির আকারে মুড়িয়া মধ্যস্থলে একটি লবঙ্গ বিদ্ধ করিয়া দিবে। অতঃপর, উহা ভাজিয়া লইলে-ই লবঙ্গ-বড়া প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার গজায় যেরূপ চিনির রস মাখাইয়া থাকেন, সেইরূপ রস মাখাইয়া থাকেন।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

মোহনভোগ ও বর্‌ফি প্রকরণ।

প্রথমতঃ সুজি ঘৃতে লাল্‌ছে ধরণে ভাজিবে। ভাজিবার সময় হইতে শেষ পর্য্যন্ত অনবরত নাড়িতে হইবে। সুজি ভাজা হইলে, তাহাতে দুগ্ধ কিংবা জল ঢালিয়া দিবে। দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, চিনি দিয়া নাড়িবে। আর যদি কিস্‌মিস্‌ দিতে ইচ্ছা হয়, তবে তাহা-ও দিতে পার। আলে যখন দেখা যাইবে, উত্তমরূপ গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন নামাইয়া লইলে-ই মোহনভোগ প্রস্তুত হইল। চিনির পরিবর্ত্তে চিনির রস দিলে ভাল হয়। আর এক কথা, এক সের সুজিতে এক সের ঘৃত দিতে পারা যায়। মোহনভোগের সংস্কৃত নাম লপ্সিকা, ইহাকে হালুয়া-ও কহিয়া থাকে। ইহা মধুর-রস, গুরু-পাক, স্নিগ্ধ, রুচি-কর, তৃপ্তি-জনক, পুষ্টি-কর, মল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, কফ-জনক এবং বাত-পিত্ত-নাশক।

মুগের দাইলের মোহনভোগ।

কাঁচা মুগের দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ ভিজিলে অধিক জলে ধুইয়া, তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে এই দাইলগুলি শিলে বাটিবে। এরূপ করিয়া বাটিবে, যেন ছিবড়া ছিবড়া হয়, কারণ অধিক বাটা হইলে, মোহনভোগ আঠা আঠা হইয়া যায়। এ-দিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। এই মোহনভোগে ঘৃতের পরিমাণ একটু অধিক হইলে-ই ভাল হয়, নতুবা একটু হাল্‌সে গন্ধ ছাড়িতে থাকে। এখন ঘৃতে দাইল-বাটা ঢালিয়া দিয়া, বেশ করিয়া নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে; এবং ভাজা ভাজা হইলে, তাহাতে দুধ, (কেবলমাত্র জল দিলে-ও হইতে পারে) চিনি এবং অল্প জল ঢালিয়া দিবে। এই সময় যদি আবার বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং ছোট এলা-চের দানা-চূর্ণ দেওয়া যায়, তবে আর-ও সুখাদ্য হইয়া থাকে। জ্বালে কাদা কাদা অর্থাৎ মোহনভোগের ন্যায় হইলে, উনান হইতে নামাইবে। অল্পমাত্রায় কর্পূর দিলে-ই সুখাদ্য মুগের দাইলের মোহনভোগ পাক হইল।

কিস্‌মিসের মোহনভোগ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কিস্‌মিস্ এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, চিনি এক পোয়া।

প্রথমে ভাল রকম পুষ্ট কিস্‌মিস্‌গুলি জলে উত্তমরূপ ধৌত করিবে। এই সময় উহার বোঁটা যে, ফেলিয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন। পাক-পাত্রে করিয়া ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে কিস্‌মিস্ দিয়া খুন্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, দ্রব

হইয়া আসিতেছে, তখন চিনির রস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক, এবং গাঢ় হইলে তাহা নামাইয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় উহাতে ছোট এলাচ-চূর্ণ দিতে পারা যায়।

পেঁপের মোহনভোগ।

সুপক্ক পেঁপে দ্বারা-ই উত্তম মোহনভোগ হইয়া থাকে। প্রথমতঃ, পেঁপের খোসা ছাড়াইয়া তাহা চিরিয়া ফালি ফালি করিতে হয়। অনন্তর, তাহার মধ্যস্থ বীজ ফেলিয়া দিয়া, চটকাইয়া পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইতে হইবে। ছাঁকিবার অসুবিধা হইলে, পেঁপেতে যে সকল শিরা অর্থাৎ সূত্রবৎ আঁশ থাকে, তৎসমুদায় বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিবে। এখন, পাকপাত্রে মাখন অথবা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পাকিয়া আসিলে, ঐ পেঁপে ঢালিয়া দিয়া খুন্তি দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ নাড়া চাড়ার পর, তাহাতে দুগ্ধ ও চিনি কিংবা মিছ্‌রি দিয়া নাড়িতে থাকিবে। মৃদু জ্বালে অল্পক্ষণ নাড়া চাড়ার পর, যখন দেখা যাইবে, বেশ লপেট গোছের হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা উনান হইতে নামাইয়া লইলে-ই, পেঁপের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল।

মিঠা কুমড়ার মোহনভোগ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কুমড়া এক সের, সবেদা আধ পোয়া, চিনি আধ সের, ঘৃত একপোয়া, দারুচিনির কুচি দুই আনা, লবঙ্গ আট্‌টি, বাদাম এক ছটাক, কিস্‌মিস্‌ এক ছটাক এবং পেস্তা এক ছটাক।

প্রথমে কুমড়া ফালা ফালা করিয়া কুটিয়া লইবে। পরে তাহার আঁতি ও বীজ এবং খোলা ছাড়াইয়া ফেলিবে। এখন এই ফালিগুলি বেশ করিয়া ধুইয়া সুসিদ্ধ করিয়া লইবে। অনন্তর, ঐ সিদ্ধ কুমড়া চট্‌কাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে। ছাঁকা হইলে, তাহাতে চিনি ও সবেদা উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া কুমড়া ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে, যখন উহা চট্‌চটে হইয়া কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিবে, এবং কুমড়ার গন্ধ নষ্ট হইয়া, তাহা হইতে সুগন্ধ বাহির হইতে থাকিবে, তখন অন্যান্য উপকরণ দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

আদার মোহনভোগ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—আদা এক সের, ঘৃত এক সের, এবং ময়দা তিন তোলা।

ভাল রকম আদা (অর্থাৎ দাগি কিংবা পচা না হয়) জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে ঐ জলের সহিত বাটিবে। এখন এই আদা-বাটা, ময়দার সহিত মিশাইয়া ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর, একতার বন্দ চিনির পারক উহাতে দিয়া পাক করিয়া লইবে।

দালওয়ার খাসা মোহনভোগ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা আধ পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, চিনি আধ পোয়া এবং ডিম একটি।

প্রথমে চিনির গাঢ় রস তৈয়ার করিবে। রস তৈয়ার হইলে তাহা কোন পাত্রে রাখিবে। এদিকে ডিম ভাঙ্গিয়া অল্প জলের সহিত তাহার তরলাংশ উত্তমরূপে ফেনাইবে। ফেনান হইলে তখন চিনির রসে মিশাইয়া, আবার বেশ করিয়া ফেনাইতে থাকিবে। অনন্তর, তাহা মৃদু জ্বালে চড়াইয়া, ময়দা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। কিন্তু নাড়া বন্ধ করিবে না, অনবরত নাড়িতে নাড়িতে, জ্বালে যখন গাঢ় লইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে।

লাউয়ের হালোয়া।

লাউ দ্বারা যেরূপ ব্যঞ্জন পাক হয়, সেইরূপ উহাতে পায়স ও উৎকৃষ্ট আচার এবং উপাদেয় মোহনভোগ-ও প্রস্তুত হইয়া থাকে। লাউয়ের মধ্যে এক জাতীয় লাউ আতিক্ত, তদ্দ্বারা হালোয়া পাক করিলে, আস্বাদন বিকৃত হইয়া থাকে। প্রথমে লাউয়ের খোসা ও বুকো ছাড়াইয়া, ভিতরের বিচি প্রভৃতি ছাড়াইয়া ফেলিবে। উহা ছাড়ান হইলে, লাউ পাতলা পাতলা করিয়া কুটিবে। পরে উত্তমরূপ ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সুসিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইবে এবং ঠাণ্ডা হইলে জল-সহ চট্‌কাইবে। চট্‌কাইতে চট্‌কাইতে যখন তাহা দ্রব হইয়া জলে গুলিয়া যাইবে, তখন কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং তাহা পাকিয়া আসিলে পূর্ব্ব-রক্ষিত লাউ, দুধ ও চিনি ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে মৃদু জ্বাল দিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা ঘন অর্থাৎ কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহা আর জ্বালে না রাখিয়া নামাইবে। নামাইয়া ছোট এলাচ-চূর্ণ ও অল্প পরিমাণে কর্পূর ছড়াইয়া দিয়া লইলে-ই, লাউয়ের মোহনভোগ পাক হইল। এই মোহনভোগে যদি বাদাম, পেস্তা

এবং কিস্‌মিস্ দিতে ইচ্ছা হয়, তবে তাহা-ও দিতে পারা যায়। বাদাম ও পেস্তা বাটিয়া দিলে আস্বাদ আর-ও সুমধুর হয়।

হরীরা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—গোধুম-পালো দুই সের, ঘৃত এক সের, চিনি দুই সের, লবঙ্গ-চূর্ণ এক তোলা এবং জাফরাণ দেড় আনা।

গোধুমের পালো ঘৃতে ভাজিয়া, তাহাতে পরিমিত জল বা দুধ ঢালিয়া দিবে, এবং এক বলকের পর অর্থাৎ অর্দ্ধ-পক্ক হইলে, একতার বন্দ চিনির রস ও জাফরাণ দিবে। জ্বালের অবস্থায় ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। সুপক্ক হইলে, নামাইয়া লইবে।

বুটের দাইলের মোহনভোগ।

বুটের দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ নরম হইলে, তাহা ছিবড়া ছিবড়া করিয়া বাটিয়া ঘৃতে ভাজিতে থাকিবে। এক সের দাইলে প্রায় এক সের ঘৃত লাগিয়া থাকে। ভাজিবার সময় অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, উহার হাল্‌সে গন্ধ ঘুচিয়া গিয়াছে, তখন তাহাতে দুধ ও চিনি, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং ক্ষীর * দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, বুটের দাইলের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল।

* খোয়াক্ষীর উত্তমরূপ গুঁড়া করিয়া ঘৃতে ভাজিয়া উহাতে দিবে।

মানকচুর মোহনভোগ।

রুতটি করিতে হইলে, যে নিয়মে মানকচুর আটা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে আটা তৈয়ার করিবে, এবং আটার পরিমাণ বুঝিয়া দুগ্ধ জ্বালে চড়াইবে। উহা উথলিয়া উঠিলে, তাহাতে ঐ আটা ও চিনি দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় কিস্‌মিস্‌ ও পেস্তা-ও উহাতে দিতে পারা যায়। জ্বালে বেশ থক্‌-থকে হইয়া আসিলে নামাইয়া লইবে। এই খাদ্য শোথ ও কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে উপাদেয় পথ্য মধ্যে গণ্য হইয়া থাকে।

পাঁউরুটির মোহনভোগ।

প্রথমে দুধ জ্বালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, তাহাতে পাঁউরুটির ভিতরকার কোমলাংশ এবং পরিমাণ বুঝিয়া চিনি, বাদাম, পেস্তা ও কিস্‌মিস্‌ দিয়া নাড়িতে নাড়িতে, যখন দেখিবে, ঠিক মোহন-ভোগের আকারে উপস্থিত হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে। কেহ কেহ আবার রুটির শাঁস ঘৃতে ঈষৎ ভাজিয়া লইয়া, তদ্দ্বারা মোহনভোগ প্রস্তুত করিয়া থাকেন।

তাল আঁটির মোহনভোগ।

তাল আঁটির শাঁস বাহির করিয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে দুধ মিশাইয়া, অন্যান্য মোহনভোগ পাক করিবার নিয়মে প্রস্তুত করিয়া লইবে।

নারিকেল ফোঁপলের মোহনভোগ।

তাল আঁটির ন্যায় নারিকেল ফোঁপল দ্বারা-ও উত্তম মোহনভোগ তৈয়ার হইয়া থাকে। উভয়বিধ মোহনভোগ-ই এক নিয়মে পাক করিতে হয়।

ডিমের মোহনভোগ।

আমরা যেরূপ নিয়মে মোহনভোগ প্রস্তুত করিয়া, আহার করিয়া থাকি, ডিমের মোহনভোগের আস্বাদন তাহা অপেক্ষা কোন অংশে ন্যূন নহে, বরং সমধিক মধুর বোধ হয়। এই সুমিষ্ট খাদ্য-দ্রব্য অনেকে-ই প্রস্তুত করিতে জানেন না। উহা প্রস্তুত করিতে শিখিলে, জলখাবারের সময় প্রত্যেক গৃহস্থ-ই ব্যবহার করিতে পারেন। এদেশে যে প্রকার মোহনভোগ ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা অপেক্ষা উহা যে কেবল মুখ-প্রিয় তাহা নহে, উহার পুষ্টিকারিতা শক্তি-ও সমধিক দেখিতে পাওয়া যায়। এইজন্য, ডিমের মোহনভোগ প্রচুররূপে ব্যবহার হইতে আরম্ভ হইলে ভাল হয়। নিম্নলিখিত নিয়মে ডিমের মোহনভোগ প্রস্তুত করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম চারিটা, সুজি ছয় তোলা, বাতাসা দেড় ছটাক, ঘৃত এক ছটাক, জাফরাণ-বাটা দেড় আনা, গোলাপ-জল পরিমিত।

একটি পরিষ্কার পাত্রে ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া, তাহার ভিতরের তরল পদার্থ ঢাল, এবং উহার মধ্যে সূত্রবৎ যে পদার্থ থাকে, তাহা বাছিয়া ফেলিয়া দাও। পরে, সমুদায় বাতাসা উহার সহিত মিশাইয়া, একখানি চামচা দিয়া খুব ফেটাইতে থাক। এই সময় জাফরাণ-বাটা উহার সঙ্গে মিশাইয়া, ফেটাইয়া লও।

এদিকে, সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সুজিগুলি দিয়া ভাজিতে থাক; যখন দেখা যাইবে, উহা ভাজা ভাজা হইয়া, কিঞ্চিৎ লাল্‌চে রঙের হইয়াছে, তখন তাহাতে ঐ প্রস্তুত করা ডিম ঢালিয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাক। এই সময়ে আঁচ খুব অল্প হওয়া আবশ্যক, যখন দেখা যাইবে যে, পোস্তা-দানার ন্যায় উহার আকার হইয়াছে এবং গাঢ় গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে গোলাপ-জল দিয়া, উত্তমরূপে নাড়িয়া নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ আবার এই সময় কিঞ্চিৎ মৃগনাভি কিংবা ছোট এলাচের গুঁড়া অথবা সামান্যরূপ কর্পূর দিয়া-ও নামাইয়া লয়েন। এইরূপ প্রস্তুত করা মিষ্ট-দ্রব্যকে ডিমের মোহনভোগ কহিয়া থাকে।

ক্ষীরের বর্‌ফি।

প্রথমে এক সের চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, জালে পাকাইয়া লইবে। এখন ক্ষীরে ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা ও গোলাপী আতর দুই এক ফোটা মিশাইবে। এখন চিনির রস নামাইয়া, তাহাতে আধ পোয়া মিছ্‌রি দিয়া খুব নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে; দানা বাঁধিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব্বোক্ত ক্ষীর মিশ্রিত করিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, তাহা একখানি পাত্রে ঢালিয়া সমান করিয়া দিবে। কঠিন হইলে ছুরী দ্বারা বর্‌ফির আকারে কাটিয়া লইলে, ক্ষীরের বর্‌ফি প্রস্তুত হইল। কিন্তু সচরাচর বাজারে যে বর্‌ফি বিক্রয় হইয়া থাকে, তাহা কেবলমাত্র ক্ষীর ও চিনির রস দ্বারা প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

ছানার বর্‌ফি।

এক সের চিনির রসে, এক সের ছানা-বাটা মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে; এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে বাদাম ও পেস্তার কুচি এবং ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া, পূর্ব্বাপেক্ষা অধিকতর ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে উহা গাঢ় হইয়া আসিলে, পাক-পাত্রটি নামাইবে এবং অনবরত নাড়িতে থাকিবে। পাক আঁটিয়া আসিলে, তাহা কোন পাত্রে ঢালিয়া দিবে, কঠিন হইলে ছুরী দ্বারা বর্‌ফির আকারে কাটিয়া লইলে-ই, ছানার বর্‌ফি প্রস্তুত হইল। অনেক স্থলে আবার বর্‌ফি ঢালিয়া, তাহার উপর বাদাম ও পেস্তাদি ছড়াইয়া দেওয়া থাকে।

কমলালেবুর বর্‌ফি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কমলালেবুর ছিল্‌কা ও বীজ রহিত কোয়া এক সের, দুগ্ধ আড়াই সের, একতার বন্দ চিনির রস আড়াই সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, এবং গোলাপী আতর পরিমাণ-মত।

প্রথমে দুগ্ধ জ্বালে চড়াইয়া ঘন ঘন নাড়িতে হইবে। এই সময় একটি পাত্রে লেবুগুলির খোসা ছাড়াইয়া রাখিতে হইবে। সমুদায় খোসা ছাড়ান হইলে, এক একটি কোয়ার ত্বক বা পাতলা ছাল এবং বীজ ছাড়াইয়া রাখিবে। যখন দেখা যাইবে, দুগ্ধ মরিয়া এক সের আন্দাজ হইয়াছে, তখন পূর্ব্ব-রক্ষিত কোয়াগুলি দুগ্ধে ফেলিয়া দিবে। লেবু * দেওয়ার পূর্ব্বে

---

* লেবুর অম্ল রসে দুগ্ধ নষ্ট হইতে পারে, এজন্য অনেকে-ই লেবু দুগ্ধে পাক না করিয়া, চিনির রসে পাক করিয়া থাকেন। কিন্তু গাছপাকা কমলালেবু হইলে, তদ্দারা দুগ্ধ নষ্ট হয় না।

যেরূপ মৃদু জ্বালে ঘন ঘন নাড়িয়া দেওয়া হইতেছিল, এখন-ও সেইরূপ ভাবে খানিকক্ষণ জ্বালে রাখিলে, উহা বর্‌ফি প্রস্তুতের ক্ষীরের ন্যায় কঠিন আকারে পরিণত হইবে। যখন দেখা যাইবে, ক্ষীর কঠিন হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এদিকে আর একটি পাক-পাত্রে, একতার বন্দের চিনির রস জ্বালে চড়াইবে, এবং গরম হইলে, পূর্ব্বোক্ত লেবু-মিশ্রিত ক্ষীর তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। যখন চিনির রসের সহিত ক্ষীর উত্তমরূপে মিশিয়া যাইবে, তখন পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে। কিন্তু পূর্ব্ববৎ নাড়িতে থাকিবে। এখন উহা বর্‌ফি ঢালার ন্যায় একখানি থালায় ঢালিবে, এবং কঠিন হইলে ছুরী দ্বারা চৌকা কিংবা বাদামী ধরণে কাটিয়া লইলে, কমলালেবুর বর্‌ফি প্রস্তুত হইল।

মুগের বর্‌ফি।

উপকরণ ও পরিমাণ—মুগ-বাটা এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, চিনি এক সের, জাফরাণ চারি আনা।

প্রথমতঃ একটি পাত্রে ঘৃত রাখিয়া ক্রমাগত ফেটাইতে থাক। ফেটাইতে ফেটাইতে যখন সাদা ফেনা উঠিবে, তখন সমুদায় উপকরণগুলি (চিনির রস ব্যতীত) উহাতে মিশাইবে। অনন্তর, তাহা জ্বালে চড়াইয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িবে। আরক্তবর্ণ হইলে জ্বাল হইতে নামাইবে। এদিকে সাড়ে তিন বন্দ চিনির রস তপ্ত করিয়া, জ্বাল হইতে নামাইয়া বিচ মারিবে। বিচ মারার পর পূর্ব্ব-প্রস্তুত দাইল উহাতে ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িবে। অনন্তর, তাহা একবুরুল পুরু করিয়া বর্‌ফি ঢালার ন্যায় ঢালিয়া, চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া কাটিয়া লইলে, মুগের বর্‌ফি পাক হইল।

কাঁচা কলার বরফি

উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা কলা (ত্বক্-রহিত) এক সের, ক্ষীর এক পোয়া, জায়ফলের চূর্ণ এক তোলা, জয়িত্রী-চূর্ণ এক তোলা, চিনির রস দেড় সের।

প্রথমে কলার খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা ধরণে কুটিয়া শীতল জলে রাখিবে। পরে তাহা জল হইতে তুলিয়া, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া নামাইবে। এখন এই ভর্জ্জিত কলা উত্তমরূপ বাটিয়া মোমের মত করিবে। পরে তাহাতে সমুদায় ক্ষীর বেশ করিয়া মিশাইয়া লইবে।

এদিকে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ক্ষীর-মিশ্রিত কদলী ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এই সময় তাহাতে জায়ফল ও জয়িত্রী-চূর্ণ ছড়াইয়া দিবে। অনন্তর, দেড় সের পরিমিত চিনির রস ঢালিয়া, ধীরে ধীরে নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। জ্বালে উহা বেশ ঘন হইয়া, কাদার ন্যায় মিশ্রিত হইয়া আসিলে, জ্বাল হইতে নামাইবে। এখন পাক-পাত্র হইতে উহা তুলিয়া অন্য আর একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখিবে, যে পাত্রে উহা ঢালা হইবে, অগ্রে তাহাতে সামান্যরূপ ঘৃত মাখাইয়া ঢালিলে ভাল হয়। কারণ, নিম্নে ঘৃত থাকিলে, বরফি তুলিবার সময় তাহা ভাঙ্গিয়া যাইবে না। ঘৃতাক্ত পাত্রে উহা নামাইয়া রাখিলে, বাতাসে জমাট বাঁধিয়া কঠিন হইয়া উঠিবে। তখন তাহা ইচ্ছানুসারে বরফির আকারে কাটিয়া লইলে-ই কলার বরফি প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিবার জন্য, উহার সঙ্গে আর-ও নানাবিধ উপকরণ মিশাইয়া থাকেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, কেবলমাত্র গন্ধ-মসলা-চূর্ণ না দিয়া, ঘৃতাক্ত পাত্রে ঢালিবার সময়, তাহাতে দুই এক ফোটা গোলাপী আতর দিলে, অতি

উপাদেয় হইয়া উঠে। আর বাদাম ও পেস্তা পাতলা ধরণে কুচি কুচি করিয়া, বর্‌ফির উপরে ছড়াইয়া দিলে, অপেক্ষাকৃত রুচি-কর হইয়া থাকে।

বাদামের বর্‌ফি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—খোলা ছাড়ান বাদাম এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, চিনির রস আধ সের এবং ঘৃত দেড় ছটাক।

বাদামের উপরিভাগে যে কঠিন আবরণ অর্থাৎ খোলা আছে, তাহা ভাঙ্গিয়া ভিতরের শাঁস বাহির করিবে। অনন্তর, খানিক্ষণ জলে ভিজাইয়া তাহার পর অল্প জোরে টিপিলে-ই গায়ের খোসা উঠিয়া যাইবে। এই-রূপে বাদামগুলির খোসা ছাড়াইয়া বাটিয়া লইবে। বাদাম বাটা হইলে, এক ছটাক ঘৃতে তাহা ঈষৎ লাল্‌চে ধরণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, ক্ষীরের সহিত ঐ ভাজা বাদাম এবং এলাচ-চূর্ণ উত্তমরূপে মিশাইয়া, পুনর্ব্বার আধ ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে উহা দিয়া, দুই চারি বার নাড়িয়া চাড়িয়া, চিনির রস ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে চাড়িতে হইবে। কিছুক্ষণ এইরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া দিলে, উহা গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা একখানি থালায় ঘৃত মাখাইয়া বর্‌ফি ঢালার ন্যায় ঢালিয়া, অন্যান্য বর্‌ফির ন্যায় কাটিয়া লইতে হইবে।

পাকা আমের বর্‌ফি।

ভাল-জাতীয় আমের গোলা বাহির করিতে হয়। যে আম্রের গোলা গাঢ়, সেইরূপ আমের উত্তম বর্‌ফি প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে আম্রগুলি জলে ধুইয়া তাহার খোসা ছাড়াইবে। এখন এই খোসা

ছাড়ান আমগুলি একখানি কাপড়ে ছাঁকিয়া রস বাহির করিবে। এই রস কলাইকরা পাত্রে জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় তাহাতে অল্প অল্প গব্য ঘৃত খাওয়াইবে এবং কাঠের হাতা দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে; নাড়িতে নাড়িতে ক্ষীরের ন্যায় গাঢ় হইলে, পাকপাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর, বরফি প্রস্তুতের উপযুক্ত চিনির রস তৈয়ার করিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত ক্ষীরের ন্যায় আমের রস মিশাইবে। এই সময় উহাতে ছোট এলাচ-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া, বরফি ঢালার ন্যায় পাত্রান্তরে ঢালিয়া, বরফির আকারে কাটিয়া লইবে। ইচ্ছা করিলে, জ্বালের অবস্থায় সামান্য ক্ষীর-ও দিতে পারা যায়।

পেস্তার বরফি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—পেস্তা এক পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, ঘৃত এক ছটাক এবং চিনির রস আধ সের।

প্রথমে পেস্তাগুলি জলে ভিজাইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে তাহা বাটিয়া লইবে। এখন এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে পেষিত পেস্তা ঈষৎ লাল্‌ছে ধরণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, ক্ষীরের সহিত এলাচ-চূর্ণ মিশাইবে। এখন চিনির রস ঢালিয়া দিয়া বারংবার নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। সমুদায় উপকরণগুলি উত্তমরূপ মিশ্রিত ও গাঢ় হইলে, পাত্রান্তরে ঢালিবে এবং কঠিন হইলে কাটিয়া লইবে।

সুরতি বরফি।

ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা, জয়িত্রী-চূর্ণ এক তোলা, এক সের ক্ষীরের সহিত মিশ্রিত করিবে। অনন্তর, তিন পোয়া চিনির

রসে ঐ সকল উপকরণ মিশাইয়া পাক করত, বর্‌ফির আকারে ঢালিয়া লইলে-ই সুর্‌তির বর্‌ফি প্রস্তুত হইল।

কুমড়ার বর্‌ফি।

কুমড়ার মিঠাইয়ের ন্যায় এই বর্‌ফি-ও ঔষধের মত উপকারী। দেশী কুমড়া দ্বারা বর্‌ফি প্রস্তুত করিতে হয়। ত্বক্ ও বীজ-রহিত কুমড়া এক সের, ঘৃত এক পোয়া, চূণের জল দুই তোলা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, ক্ষীর এক পোয়া এবং চিনির রস দেড় সের। কুমড়ার খোসা ও বীজ ফেলিয়া কুরিয়া লইবে। এখন উহাতে চূণের জল মাখিবে। খানিক পরে উত্তমরূপে ধুইয়া, এক সের জল দিয়া জ্বালে চড়াইবে। দুইবার উথলাইবার পর জ্বাল হইতে নামাইয়া, পরিষ্কৃত জলে দুই তিন বার ভাল করিয়া ধুইবে। এখন কাপড়ে নিংড়াইয়া কুমড়ার জল বাহির করিয়া ফেলিবে। অনন্তর, সমুদায় ঘৃত চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং পূর্ব্ব-রক্ষিত কুমড়া ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, অন্যান্য উপকরণগুলি উহাতে দিয়া আঠা আঠা হইলে, নামাইয়া কোন পাত্রে ঢালিবে, এবং কঠিন হইলে বর্‌ফির আকারে কাটিয়া লইবে।

কলাবন্দ বর্‌ফি।

উপকরণ ও পরিমাণ—ক্ষীর দুই সের, গোলাপী আতর দুই বিন্দু এবং চিনির রস এক সের।

প্রথম ক্ষীর জ্বালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে। অগ্নির উত্তাপে ক্ষীরের

আভ্যন্তরিক ঘৃত শুষ্ক হইলে, চিনির রস তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, পাক ঠিক হইলে নামাইয়া, তাহাতে গোলাপী আতর দিয়া বর্‌ফি প্রস্তুত করিয়া লইবে।

নারিকেলের বর্‌ফি।

উপকরণ ও পরিমাণ—নারিকেল এক সের, ক্ষীর এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই তোলা, চিনির রস দুই সের।

প্রথমতঃ, নারিকেল কুরিয়া তাহাতে ক্ষীর মিশ্রিত করিবে। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া চিনির রস ঢালিয়া দিবে, এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া, বর্‌ফি ঢালার ন্যায় ঢালিয়া কাটিয়া লইলে-ই নারিকেলের বর্‌ফি পাক হইল।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, অত্যন্ত ঝুনা নারিকেল অপেক্ষা দুর্ম্মা নারিকেল হইলে-ই ভাল হয়। আবার কুরা নারিকেল বাটিয়া লইলে আর-ও ভাল হইয়া থাকে। কারণ, বাটিয়া লইলে, তাহা ক্ষীরের সহিত উত্তমরূপ মিশ্রিত হইতে পারে, এবং আস্বাদন-ও উত্তম হইয়া থাকে।

বুটের বর্‌ফি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—বুটের দাইল আধ সের, ঘৃত আধ সের, মিছ্‌রি-চূর্ণ দেড় তোলা, জাফরাণ চারি আনা, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা এবং চিনির রস আধ সের।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

দাইল এক রাত্রি জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, পর দিন উত্তমরূপে ধুইবে। অনন্তর, তাহা বাটিয়া লইবে। বাটার পর ঘৃতে ঈষৎ লাল্‌ছে ধরণে ভাজিয়া নামাইয়া রাখিবে। এখন আধ সের চিনির রস তৈয়ার করিয়া জ্বালে ঘন করিয়া নামাইবে। এবং ভর্জ্জিত দাইল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে ঘন হইয়া আসিলে, কোন পাত্রে অল্প ঘৃতের হাত মাখিয়া তাহাতে বরফি ঢালিয়া লইবে। আবার দাইল-বাটা ঘৃতে উত্তমরূপে কসিয়া, তাহাতে চিনি রস দিয়া পাক করিয়া লইলে-ও হইতে পারে।

নবম পরিচ্ছেদ।

মোরব্বা প্রকরণ।

রব্বা অতি মুখ-প্রিয় খাদ্য। অনেক সময় উহা রোগ-বিশেষে ঔষধ ও পথ্যের কার্য্য করিয়া থাকে। এক এক প্রকার মোরব্বার এক এক প্রকার আস্বাদ ও গুণ। মোরব্বার বিশেষ একটি সুবিধা এই যে, একবার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, অনেকদিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহার-যোগ্য থাকে অথচ গুণের কোন ব্যতিক্রম ঘটে না।

মোরব্বা প্রস্তুত করিবার দোষে অনেক সময় উহা বিস্বাদু হইতে দেখা যায়। কারণ, যে সকল ফল মূল দ্বারা মোরব্বা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই সকল দ্রব্যের কোন্ অবস্থায় এবং কিরূপ ভাগ পরিমাণ লইয়া তৈয়ার করিতে হয়, তৎসম্বন্ধে জ্ঞান না থাকিলে, কোন প্রকারে-ই উহা সুমধুর হইবে না। এজন্য মোরব্বা পাকের নিয়ম শিক্ষা করা অতীব আবশ্যক।

বাজারে যে সকল মোরব্বা বিক্রীত হইয়া থাকে, তৎসমুদায় বিশেষরূপ যত্নসহকারে প্রস্তুত হয় না। বিক্রেতাগণ লোকের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি না রাখিয়া, হয় ত শস্তা দরে বিকৃত উপকরণ লইয়া, মোরব্বা প্রস্তুত করিয়া

থাকে। খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রে-ই স্বাস্থ্যের অনুকূল কি না, তদ্বিষয়ে দৃষ্টি রাখিয়া প্রস্তুত করা উচিত।

সকল প্রকার দ্রব্য সকল ঋতুতে উৎপন্ন হয় না। ঋতু-বিশেষে বিশেষ বিশেষ ফল মূল উৎপন্ন হইয়া থাকে। এজন্য যে ঋতুতে যে সকল ফল মূল জন্মিয়া থাকে, সেই ঋতুতে তদ্দ্বারা মোরব্বা পাক করিতে হয়।

ভাল ভাল উপকরণ দ্বারা পাক করিয়া-ও, কেবলমাত্র রাখার দোষে অনেক সময় মোরব্বা নষ্ট হইতে দেখা যায়। গৃহস্থগণের অমনোযোগিতা-ই যে, ঐরূপ বিকৃত হইবার একমাত্র কারণ, তাহা কে-না স্বীকার করিবেন? অর্থব্যয়, পরিশ্রম এবং যত্ন দ্বারা যাহা প্রস্তুত করিতে হয়, সামান্যমাত্র রাখার দোষে, যদি নষ্ট হইয়া যায়, তবে তাহা যে, অত্যন্ত লজ্জার বিষয়, ইহা বলা বাহুল্য। বিশেষতঃ, কোন কোন মোরব্বা ও আচার প্রভৃতি রোগীদিগের-ও খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। দূষিত খাদ্য আহারে সুস্থ ব্যক্তির পর্য্যন্ত যখন স্বাস্থ্য-ভঙ্গ হইবার কথা, অসুস্থ রোগাক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে উহা যে, কতদূর অপকারী, তাহা কোন্ বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি বুঝিতে না পারেন।

অতি প্রাচীন কাল হইতে-ই এ দেশে খাদ্য সম্বন্ধে নানা প্রকার উন্নতির পরিচয় পাওয়া যায়। কি নিরামিষ, কি আমিষ, মিষ্টান্ন এবং কি মোরব্বা ও আচার সকল-প্রকার পাক-কার্য্যে ভারতে শ্রীবৃদ্ধি সাধিত হইয়াছিল। দুঃখের বিষয় এক্ষণে তাহাতে অবহেলা বৃদ্ধি হইতেছে।

অন্যান্য রন্ধন অপেক্ষা মোরব্বা এবং আচার-পাক অতি সহজ। এরূপ সহজ পাকে যে, কুললক্ষ্মীরা অপেক্ষাকৃত যত্নবতী হইবেন, তাহাতে আর সন্দেহ নাই। পূর্ব্বে উল্লেখ করা হইয়াছে, আচার ও মোরব্বা প্রস্তুত করিতে হইলে, ভাল রকম ফল মূলাদি সংগ্রহ করিতে হয়। তজ্জন্য ফল বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা আবশ্যক।

অধিক দিন ফল রাখিবার উপায়।

সকল সময় সকল প্রকারের ফল পাওয়া যায় না। কিন্তু যত্ন করিয়া রাখিলে, গ্রীষ্মকালের ফল শীতকালে এবং শীত ঋতুর ফল গ্রীষ্মকালে ব্যবহার করিতে পারা যায়। এইরূপ ফল রাখিতে যে, অধিক অর্থ ব্যয়ের প্রয়োজন, তাহা নহে; ফলতঃ, এক ঋতুর ফল অন্য ঋতুতে ব্যবহার-সুখ-ভোগ করিতে হইলে, সামান্য চেষ্টা ও আয়াস স্বীকার করিলে-ই, সহজে ও অল্প ব্যয়ে তাহা সম্পাদিত হইতে পারে। যে নিয়মে ফল বহুদিন পর্য্যন্ত ব্যবহারোপযোগী রাখা যাইতে পারে, নিম্নে তাহা লিখিত হইতেছে।

যে ফল রাখিতে হইবে, তাহা গাছ হইতে সদ্য পাড়া-ই বিধি। পরিপুষ্ট, সুপক্ক এবং টাট্কা গাছ-পাড়া ফল যেরূপ অধিক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত থাকে, অন্য ফল সেরূপ থাকে না। প্রাতঃকালে কিংবা সন্ধ্যার সময় (অর্থাৎ ঠাণ্ডার সময়ে), রাখিবার ফল, গাছ হইতে পাড়া নিষিদ্ধ। কারণ, সে ফল থস্থসে হইয়া পড়ে, অধিক দিন পর্য্যন্ত ভাল অবস্থায় থাকে না; এজন্য অত্যন্ত প্রখর রৌদ্রের সময় গাছ হইতে ফল পাড়া ভাল এবং রৌদ্র থাকিতে থাকিতে তাহা বড় বোতল কিংবা জারের মধ্যে পূরিয়া রাখিতে হয়। অধিক দিনের জন্য সঞ্চয় করিবার পক্ষে আম, জাম, পেয়ারা, কুল এবং আপেল প্রভৃতি ফল-সমূহ-ই উত্তম।

দিবসে, বেলা দুই প্রহরের সময় ফল সংগ্রহ করিবে; শুক্নো খট-খটে দিনে-ই ফল সঞ্চয় করিয়া, তাহার বোঁটা কাটিয়া ফেলিবে। ফল রাখিবার জন্য, পূর্ব্ব হইতে, গলা-বড় কাচের পাত্র (জার) পরিষ্কৃত করিয়া, উত্তমরূপ শুকাইয়া রাখিবে। এদিকে, ফলগুলি যতদূর পার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করিয়া লইবে। পাত্রে ফল পূরিবার অব্যবহিত পূর্ব্বে, তাহা উপুড় করিয়া, অর্থাৎ বোতল বা জারের মুখ নীচের দিকে করিয়া, দশ বারটি দেশলায়ের

কাটি এক সঙ্গে জ্বালিয়া, উহার মুখের ভিতর ধরিবে; এরূপ তৎপরতার সহিত উক্ত পাত্রের মুখে দুই তিনবার দেশলাইয়ের কাটি জ্বালিয়া ধরিলে, তন্মধ্যস্থ বাতাস বাহির হইয়া যাইবে। বাতাস বাহির হইয়া যাইবার পূর্ব্বে-ই, পাত্রে যে পরিমাণে ফল ধরিতে পারে, তৎপরিমাণ ফল দ্বারা পাত্রটি পূর্ণ করিবে; পাত্রস্থ বাতাস বাহির হইয়া যাইবার পূর্ব্বে-ই, অত্যন্ত ক্ষিপ্র-হস্তে ফল পুরিবার কাজ শেষ করা আবশ্যক; নতুবা ভিতরের বাতাস বাহির হইয়া গেলে, ফল পচিয়া যাইবার সম্ভাবনা। এইরূপে ফলগুলি পূর্ণ করিয়া, নূতন এয়ার-টাইট, (বাতাস ঢুকিতে না পারে) ছিপি দ্বারা পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। অনন্তর, ধূনার আঠা প্রস্তুত করিয়া, তাহা ছিপির চারি পাশে উত্তমরূপ লাগাইয়া দিবে; এইরূপ আঁটিবার উদ্দেশ্য এই যে, বাহিরের বাতাস আদৌ পাত্র-মধ্যে প্রবেশ করিতে পারিবে না। অনন্তর, রাত্রিকালে রন্ধনের পর, উনান হইতে আগুন বাহির করিয়া, বোতলে তাপ সহ্য হয়, এইরূপ উত্তাপে উনানের মধ্যে ফল-পূর্ণ কাচ-পাত্র রাখিয়া দিবে। উনানে উত্তাপ অধিক থাকিলে, পাত্র ফাটিয়া যাইবার সম্ভাবনা। লিখিত নিয়মে রাখিতে পারিলে, এক বৎসর পর্য্যন্ত ফল টাট্‌কা রাখা যাইতে পারে।

অধিক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত ভাবে ফল রাখিবার যে যে নিয়ম আছে, তন্মধ্যে লিখিত নিয়ম-ই সর্ব্বাপেক্ষা সহজ। ফলের বোতল বা জার এরূপ স্থানে রাখা আবশ্যক, যে স্থানে আদৌ ঠাণ্ডা লাগিতে না পায়।

আদার মোরব্বা।

উপকরণ ও পরিমাণ—ত্বক্‌-রহিত আদা এক সের, পাথুরে চূণ পাঁচ তোলা, জামের (কালজামের) পাতা ছেঁচা পাঁচ তোলা, গোলাপজল এক তোলা এবং চিনির রস এক সের।

ভাল রকম তাজা আদা বাছিয়া লইবে। কারণ, উহা পচা কিংবা অধিক দিনের হইলে, মোরব্বার আস্বাদন ভাল হইবে না। একটি শলাকা দ্বারা খোসা-ছাড়ান আদাগুলির সর্ব্বাঙ্গ ছিদ্র করিবে। অনন্তর, একটি হাঁড়ি চূণের জলে পূর্ণ করিয়া, তাহাতে ঐ আদা ঢালিয়া দিয়া, তিন দিন পর্য্যন্ত ভিজাইয়া রাখিবে। চারি দিনের দিন, ঐ আদাগুলি চূণের জল হইতে তুলিয়া, পরিষ্কৃত শীতল জলে চারি পাঁচ বার বেশ করিয়া ধুইয়া ফেলিবে।

এখন, কুট্টিত জামের পাতা দুই সের জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, তাহাতে ঐ আদাগুলি দিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং দুইবার উথলিয়া উঠিলে-ই নামাইয়া, জল হইতে আদা তুলিয়া, পুনর্ব্বার পরিষ্কৃত শীতল জলে ছয় সাত বার ধৌত করিবে। এই পরিষ্কৃত ধৌত আদাগুলি একটি পাত্রে রাখিয়া, অপর আর একটি পাক-পাত্রে একতার বন্দ চিনির রস জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহা ফুটিয়া উঠিলে, আদাগুলি ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িয়া দিতে থাকিবে। এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে, উহা গাঢ় অর্থাৎ ঘন হইয়া আসিবে। এই সময় পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে গোলাপ-জল ও এলাচ মিশ্রিত করিয়া, ঢালিয়া রাখিবে। এইরূপ নিয়মে প্রস্তুত করা আদাকে আদার মোরব্বা কহিয়া থাকে। আদার মোরব্বা অত্যন্ত উপকারী। অনেক প্রকার রোগে উহা ঔষধ ও পথ্যরূপে চিকিৎসকেরা ব্যবহার করিয়া থাকেন। ভোজনের পূর্ব্বে লবণ-যুক্ত আর্দ্রক আহার করিলে, বিস্তর উপকার হইয়া থাকে। কারণ, তাহাতে অগ্নি সন্দীপিত হয়, আহারে রুচি জন্মে এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয়। কুষ্ঠ, পাণ্ডু, কৃচ্ছ্র, রক্তপিত্ত, ব্রণ, দাহ প্রভৃতি রোগে এবং গ্রীষ্ম ও শরৎকালে আর্দ্রক ভক্ষণে অত্যন্ত উপকার।

বৈদ্যশাস্ত্র-মতে আদার গুণ:—ভেদী, গুরু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, দীপন, রুক্ষ, বাতঘ্ন এবং কফ-নাশক।

কল-আঁটি বা তাল-আঁটির মোরব্বা।

সুপক্ক তাল-আঁটি মাটিতে ফেলিয়া রাখিলে-ই, তাহা হইতে কল নির্গত হইয়া থাকে। ঐ আঁটি একটু অধিক মাটি চাপা রাখিলে-ই ভাল হয়; কারণ, অধিক মাটির নীচে থাকিলে, আঁটির শাঁসে বেশ রস সঞ্চিত হইতে পারে। শাঁস রসাল হইলে, তাহা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে। সচরাচর আশ্বিন ও অগ্রহায়ণের মধ্যে-ই প্রায় সমুদায় আঁটিতে শাঁস সঞ্চয় হইতে দেখা যায়। তাল-আঁটির মোরব্বা করিতে হইলে, আঁটির ভিতর হইতে গোটা অর্থাৎ আস্ত শাঁস তুলিতে পারিলে ভাল হয়। উহা কাটিয়া খণ্ড খণ্ড হইলে, মোরব্বার পক্ষে তত সুখাদ্য হয় না। ঘৃতে ভাজিলে তাহা ফুলিয়া উঠে না, অধিকন্তু তুব্‌ড়াইয়া যায়। সুতরাং, তাহার মধ্যে রস প্রবেশ করিতে পারে না। গোটা শাঁসটি জলে না ধুইয়া পরিস্কৃত শুষ্ক নেকড়া দ্বারা পুঁছিয়া লওয়া আবশ্যক। জলে ধুইলে মিষ্টতা কমিয়া, কিছু পান্সা হইবার সম্ভাবনা। এখন শাঁসের পরিমাণ-অনুসারে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা উচিত, যে টাট্‌কা গাওয়া ঘৃত হইলে-ই ভাল হয়, আর ঘৃত একটু অধিক হইলে-ই উত্তম, কারণ, শাঁসগুলি ভাসা ঘৃতে ভাজিতে পারিলে তাহা ফুলিয়া উঠে। উহা অধিক কড়া করিয়া না ভাজিয়া সামান্যরূপ ভাজিতে হইবে।

এদিকে, চিনির একতার বন্দের রস জ্বালে চড়াইয়া, তাহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ভর্জ্জিত শাঁসগুলি ঢালিয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে নাড়িতে হইবে, এবং অন্যান্য মোরব্বার ন্যায় পাক করিয়া নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ আবার উহা নামাইবার সময়, উপযুক্ত পরিমাণে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং সামান্যরূপ কর্পূর-ও দিয়া থাকেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, কর্পূরের পরিবর্ত্তে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর দিলে, উহা সমধিক সুখাদ্য

হইয়া উঠে। ফলতঃ, রুচি-অনুসারে উহার ব্যবস্থা। টাট্‌কা মোরব্বা অপেক্ষা একটু বাসী হইলে-ই আহারে বেশ সুখাদ্য হইয়া থাকে; কারণ, অধিক্ষণ রসে থাকিলে, উহার মধ্যে রস প্রবিষ্ট হইয়া, ছানাবড়ার ন্যায় সুখাদ্য হয়।

বৈদ্যশাস্ত্র-মতে তাল-অঁাটির গুণ—মধুর, মূত্রকারক ও শীতলগুণ-বিশিষ্ট এবং গুরু।

কঁাচা আমের মোরব্বা।

আম্র এক সের, চিনি দুই সের, চূণ (কলি) তিন তোলা, লবণ তিন তোলা। প্রথমে, আমগুলি পরিষ্কার জলে ধৌত করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া খণ্ড খণ্ড করিবে। তৎপরে চূণের জল গুলিয়া, তাহাতে চারি-দণ্ড কাল ভিজাইয়া রাখিয়া, পরিষ্কার জলে উত্তমরূপ ধৌত করত, লবণ মাখাইয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা কোন পাত্রে ঢাকা দিয়া রাখিবে। পরে গরম জলে উত্তমরূপ ধৌত করিয়া লইবে। এদিকে একটি পাত্রে জল জ্বালে চাপাইবে, এবং তাহাতে ঐ আম্রগুলি সুসিদ্ধ করিয়া, সমুদায় জল গালিয়া ফেলিবে। এই সময় আম্রে চিনির একতার বন্দ রস ঢালিয়া দিবে। মৃদু তাপে উহা গাঢ় হইয়া আম্রের মধ্যে প্রবেশ করিবে। অনন্তর, পরিষ্কার পাত্রে তুলিয়া রাখিলে-ই আমের মোরব্বা প্রস্তুত হইল।

কেহ কেহ আম খণ্ড খণ্ড না করিয়া আস্ত-ও রাখেন। এই প্রণালী ব্যতীত অন্যান্য অনেক প্রকারে আমের মোরব্বা প্রস্তুত হইয়া থাকে। সহজ উপায়ে মোরব্বা করিতে হইলে, আম্রখণ্ড চিনির রসে পাক করিয়া লইবে।

থোড়ের মোরব্বা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—গর্ভথোড় এক সের, দধি এক পোয়া, পাতি বা কাগজি লেঁবুর রস এক পোয়া, চিনি এক সের, ঘৃত এক পোয়া, ছোট এলাইচ চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, মরীচ চারি আনা, লবণ চারি তোলা।

প্রথমে থোড় মোটা মোটা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ মাথাইয়া এক দণ্ড রাখিবে। অনন্তর, কাপড়ে চাপিয়া, থোড়ের জল গালিয়া নিংড়াইয়া লইবে। এখন এক ছটাক ঘৃতে উহা সম্বরা দিয়া, দধি ও কিয়ৎপরিমাণ জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে ঝাঝরি করিয়া তুলিয়া উত্তমরূপ জল ঝাড়িয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এদিকে চিনি ও লেবুর রসে পানক প্রস্তুত করিবে, এবং অবশিষ্ট ঘৃতে তাহা সম্বরা দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। রস দেড়তার বন্দের হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত থোড়গুলি ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে, মরীচ-চূর্ণ দিয়া নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, জাফরাণ ও গন্ধদ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে। যে সকল কদলীর থোড় ব্যঞ্জনের পক্ষে প্রশস্ত, সেই সকল থোড় দ্বারা মোরব্বা পাক করিতে হয়।

হরীতকীর মোরব্বা।

প্রথমে হরীতকীগুলি জলে উত্তমরূপ সুসিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে জ্বাল হইতে নামাইয়া, তাহার জল ফেলিয়া দিবে। এদিকে এক-সের চিনির দুইতারবন্দ রস প্রস্তুত করিবে। এখন এই রসে আমলকীর

মোরব্বার ন্যায় পাক করিয়া লইলে, হরীতকীর মোরব্বা প্রস্তুত হইল। এই মোরব্বা অত্যন্ত উপকারী।

কুমড়ার মোরব্বা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ত্বক ও বীজ রহিত কুষ্মাণ্ড এক সের, সফেদা পাঁচ তোলা, ফট্‌কিরি এক তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপ জল এক তোলা এবং চিনি এক সের।

প্রথমে কুষ্মাণ্ড খণ্ডগুলি শলাকা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিবে। ছিদ্র করিয়া এক ঘণ্টা শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে; পরে তাহা হইতে তুলিয়া সফেদা ও ফট্‌কিরি মিশ্রিত জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। এখন জলে উহা উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। এদিকে চিনির রস জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে কুমড়ার খণ্ডগুলি নিক্ষেপ করিয়া, অন্যান্য মোরব্বার ন্যায় পাক করিবে, এবং জ্বাল হইতে নামাইয়া এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপ জল উহাতে দিবে, দেশী ও পুরাতন কুমড়া দ্বারা যে, মোরব্বা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন। রক্তপিত্ত প্রভৃতি রোগে কুমড়ার মোরব্বা ঔষধ ও পথ্যের ন্যায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

আদার বিলাতী মোরব্বা।

বড় বড় আদা বাছিয়া লইয়া, তদ্দারা মোরব্বা প্রস্তুত করিতে হয়। প্রথমে মোরব্বার উপযুক্ত আদাগুলি অল্প পরিমাণে আগুনে ঝল্‌সিয়া লইবে। পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া জলে বেশ করিয়া ধুইয়া ফেলিবে।

এদিকে তিন পোয়া ভাল চিনি, দেড় পোয়া জলে গুলিয়া লইবে, এবং দুইটি ডিম ভাঙ্গিয়া তন্মধ্যস্থ শ্বেতাংশ উত্তমরূপে ফেটাইয়া ঐ চিনিতে মিশাইবে। এখন এই চিনির জল জ্বালে চড়াইবে। কিয়ৎক্ষণ ফুটিলে, উহা অপেক্ষাকৃত গাঢ় হইয়া আসিবে। তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-তৈয়ারি আদাগুলি ঢালিয়া রাখিবে। এইরূপ তিন দিন অতীত হইলে, আদা ও চিনির রস পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে, এবং রস পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইয়া কিছুক্ষণ তাপে থাকিলে, উহা গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে, এবং অল্প পরিমাণে গরম থাকিতে থাকিতে, আদাগুলি তাহাতে ফেলিয়া রাখিবে। এইরূপে তিন চারি দিন অতীত হইলে, পুনর্ব্বার পূর্ব্বরূপ আদা ও রস পৃথক্ করিয়া রস জ্বাল দিবে, এবং ঈষৎ উষ্ণ রসে আদা-গুলি ফেলিয়া রাখিবে। তিন চারি বার এই নিয়মে পাক করিলে, আদার মোরব্বা প্রস্তুত হইয়া উঠিবে। উহা প্রস্তুত হইয়াছে কি না, তাহা জানিতে হইলে, একখানি আদা কাটিয়া দেখিলে জানিতে পারা যাইবে, অর্থাৎ কর্ত্তন করিলে, আদার মধ্যস্থান বেশ রসাল বোধ হইবে। ইহা-তে-ও যদি বুঝিতে না পারা যায়, তবে এক টুক্‌রা খাইয়া দেখিবে, উহা ঈষৎ ঝাল ঝাল সুমিষ্ট এবং রসাল হইয়াছে। মোরব্বা প্রস্তুত হইলে তাহা একটি বোতলের মধ্যে মুখ আঁটিয়া রাখিয়া দিবে, এবং আহারের সময় বাহির করিয়া লইবে।

কামরাঙ্গার মোরব্বা।

উপকরণ ও পরিমাণ—কামরাঙ্গা বা কর্ম্মরঙ্গ এক সের, চিনি দুই সের, দধি আধ সের, লবণ পরিমিত, পাতিলেবু একটা, চূণ তিন তোলা।

প্রথমে কামরাঙ্গার শির ছাড়াইয়া, একটি মাটির পাত্র জল-পূর্ণ করিয়া, তাহাতে আন্দাজ চারিদণ্ড কাল, কামরাঙ্গাগুলি রাখ এবং জল ফেলিয়া দিয়া, পুনরায় ঐ নিয়মে ঐ সময় পর্য্যন্ত রাখিয়া আস্তে আস্তে উহা ধুইয়া জল ফেলিয়া দাও। এই সময় ঐ কামরাঙ্গায় পাঁচ সাতটি ছিদ্র কর এবং অর্দ্ধেক চূণ জলে গুলিয়া, তাহাতে কামরাঙ্গাগুলি একদণ্ড ভিজাইয়া রাখিয়া, ঐ জল ফেলিয়া দিয়া, পুনর্ব্বার অবশিষ্ট অর্দ্ধেক চূণ গুলিয়া, একদণ্ড কামরাঙ্গা ভিজাইয়া রাখিবে। কামরাঙ্গার পরিমাণ মত ঘোলে (তক্র) কামরাঙ্গা ডুবাইয়া রাখিবে। চারিদণ্ড পরে ঘোলের সহিত কামরাঙ্গা সিদ্ধ করিবে, এবং সিদ্ধ হইয়া ঘোল বিবর্ণ হইলে, পুনর্ব্বার চারি দণ্ড-কাল ঘোলে সিদ্ধ করিয়া নামাইবে, এবং ঘোল ফেলিয়া দিয়া, পরিষ্কৃত জলে উহা ধৌত করত, লেবুর রস, অল্প-পরিমাণ লবণ ও দধি মাখাইয়া এবং চিনির একতারবন্দ রস ঢালিয়া দিয়া, মৃদু মৃদু তাপে সিদ্ধ করিবে। মোরব্বার ন্যায় উহার রং হইলে, নামাইয়া শীতল করত, পরিষ্কৃত পাত্রে রাখিলে-ই, তীব্র অম্ল রস নষ্ট হইয়া মোরব্বা প্রস্তুত হইবে।

আমলকীর মোরব্বা

উপকরণ ও পরিমাণ।—আমলকী এক সের, জল দশ সের, পেয়ারা পাতা (পেষিত) পাঁচ তোলা, সোহাগা-চূর্ণ আধ তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপ জল এক তোলা।

ভাল আমলকী লইয়া প্রত্যেকটিতে চারি পাঁচটি করিয়া ছিদ্র করিবে, এবং একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পাঁচ সের জল, সছিদ্র আমলকীগুলি এবং নেকড়ায় পেষিত পেয়ারা পাতাগুলি পুটলী বাঁধিয়া, ঐ পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিবে। জল দুই বার উথলিয়া উঠিলে, আমলকীগুলি স্বতন্ত্র করিয়া অন্য পাত্রে রাখিয়া, পরিষ্কৃত জলে ধৌত করিয়া লইবে। পুনরায় ঐ উষ্ণ পাত্রটি পরিষ্কার করিয়া, তাহাতে অবশিষ্ট পাঁচ সের জলের সহিত সোহাগা-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া, আমলকীগুলি তাহাতে দিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং দুইবার উথলিয়া উঠিলে, নামাইয়া ভাল জলে ধুইবে। পরে একতার বন্দ চিনির রসে ঐ আমলকী ছাড়িয়া দিয়া, দুই একবার নাড়িবে এবং গোলাপ-জল ও এলাচ-চূর্ণ উহাতে দিলে-ই, আমলকীর মোরব্বা প্রস্তুত হইবে। পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে অন্য মিষ্ট অপেক্ষা ইহা অতি উপকারী পথ্য।

আনারসের মোরব্বা।

প্রথমতঃ, আনারসের খণ্ডগুলি ছিদ্র করিয়া উত্তমরূপ পরিষ্কার করত, তিন চারি দণ্ড শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে। পরে একটি পাক-পাত্রে পরিষ্কৃত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। তৎপরে উহা সুসিদ্ধ হইলে, নামাইয়া শীতল করত, একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে বাঁধিয়া টাঙ্গাইয়া রাখিবে। সমস্ত জল ঝরিয়া গেলে, একতার বন্দ রসে মৃদু জ্বালে পাক করিয়া, নামাইলে-ই আনারসের মোরব্বা প্রস্তুত হইল। আনারস অর্দ্ধপক্ক হইলে মোরব্বা উত্তম হয়।

ইক্ষুর মোরব্বা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ইক্ষু-খণ্ড এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, সোহাগা-চূর্ণ চারি আনা, ফট্‌কিরি চারি আনা।

প্রথমে আক ছাড়াইয়া, গাঁইট বাদে চারি হইতে ছয় অঙ্গুলি-পরিমাণ খণ্ড খণ্ড করিয়া লও। এখন পাঁচ সের জলে সোহাগা-চূর্ণ গুলিয়া, সেই জলে এক-রাত্রি ইক্ষুগুলি ভিজাইয়া রাখ। কেহ কেহ ঐ জলে ক্ষার-ও দিয়া থাকেন। পরদিন জল হইতে ইক্ষুদণ্ডগুলি তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে, এবং তিন চারিবার পরিষ্কৃত জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। এখন এক-খানি পিতলের পাক-পাত্রে করিয়া, পাঁচ সের জল জ্বালে তুলিয়া দিবে, এবং সেই জলে ইক্ষু-দণ্ডগুলি পাক করিতে থাকিবে। জ্বালে যখন জল মরিয়া, এক সের মাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পরিষ্কৃত জলে, পুনর্ব্বার তিন চারি বার উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে।

এদিকে, চিনির একতার বন্দ রস জ্বালে চড়াইয়া, অন্যান্য মোরব্বা পাকের ন্যায় পাক করিবে। পাক হইতে নামাইয়া, তাহাতে ছোট এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপ-জল মিশ্রিত করিয়া, একটি কাচ-পাত্র মধ্যে সাত দিন পর্য্যন্ত রাখিয়া দিবে। পরে আহার করিয়া দেখিবে, উহার আঁশ নষ্ট হইয়া, উপাদেয় মোরব্বা প্রস্তুত হইয়াছে।

বেলের মোরব্বা।

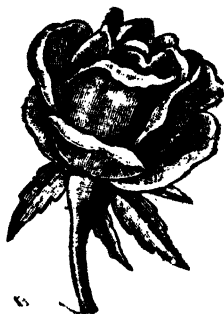
উদরাময় রোগের পক্ষে বেল অত্যন্ত উপকারী খাদ্য। এজন্য চিকিৎসকগণ বেল শুঁট, বেল পোড়া, বেলের সরবত এবং বেলের মোরব্বা

খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। বেলের মোরব্বা যেমন সুখাদ্য, আবার তেমনি উপকারী। মোরব্বার জন্য কাঁচা বেল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথমে বেলের উপরিভাগের আবরণ অর্থাৎ খোলা ছাড়াইতে হয়। খোলা ছাড়াইয়া, উহা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। অনন্তর, ঐ কর্ত্তিত চাকাগুলি হইতে বীজ বাহির করিয়া ফেলিবে। পরে উহা শীতল জলে অন্ততঃ এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত ডুবাইয়া রাখিবে। তৎপরে উত্তমরূপে জল ঝাড়িয়া ফেলিবে। এখন, অন্যান্য মোরব্বার ন্যায়, এই চাকাগুলি চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, বেলের মোরব্বা পাক হইল।

সুপারির মোরব্বা

উপকরণ ও পরিমাণ।—সুপারি এক সের, পাথুরে চূণ পাঁচ তোলা, সোহাগা-চূর্ণ এক তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপ-জল এক তোলা।

কাঁচা সুপারির খোসা ছাড়াইয়া পরিষ্কার করিবে। এদিকে পাঁচ সের জলে সোহাগা-চূর্ণ ও চূণ অর্দ্ধেক গুলিয়া, তন্মধ্যে সুপারিগুলি ডুবাইয়া রাখিবে। চব্বিশ ঘণ্টা পর্য্যন্ত রাখিয়া, তাহা জল হইতে তুলিবে। অতঃপর, সাত সের জলে অবশিষ্ট চূণ মিশাইয়া, তাহাতে সুপারিগুলি নিক্ষেপ করিয়া, মৃদু জ্বালে তিন প্রহর রাখিবে। অনন্তর, জ্বাল হইতে নামাইয়া, সুপারিগুলি অন্য পাত্রে তুলিয়া, শীতল জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে। এখন চিনির একতার বন্দ রস জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে ধৌত সুপারিগুলি ঢালিয়া দিয়া পাক করিবে। পাক হইলে তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া,

ছোট এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপ-জল মিশাইয়া, কোন পাত্রে পূরিয়া, পাত্রটির মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই মোরব্বা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহারোপযোগী থাকে।

দশম পরিচ্ছেদ।

সন্দেশ প্রকরণ।

ষ্টান্নের মধ্যে সন্দেশ একটি মূল্যবান্ উপাদেয় খাদ্য। সর্ব্বত্র-ই এই মিষ্টান্নের আদর দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে, কারিকর বা পাচকের দোষে, সকল স্থানের সন্দেশে একরূপ আস্বাদন হয় না। এইরূপ ঘটিবার দুইটি কারণ দেখা যায়; প্রথমতঃ, উপকরণের অভাব এবং দ্বিতীয়তঃ পাকের নিয়ম অবগত না থাকা। কিন্তু এই দুইটির প্রতি লক্ষ্য থাকিলে, সকল স্থানে একরূপ আস্বাদ-বিশিষ্ট সন্দেশ প্রস্তুত হইতে পারে।

চিনি ও ছানা-ই সন্দেশের প্রধান উপকরণ; অতএব, যাহাতে এই উপকরণ দুইটি উৎকৃষ্ট হয়, তাহার চেষ্টা করা বিধেয়। এস্থলে আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, চিনি ও ছানা ভাল হইলে-ই যে, সন্দেশ ভাল হইবে, তাহা মনে করা উচিত নহে; পাকে অভিজ্ঞতা থাকা সর্ব্বাগ্রে আব-

শুক। স্বহস্তে কিছু দিন পাক অর্থাৎ ‘ভিয়ান’ না করিলে, উহাতে অভি-জ্ঞতা জন্মে না। অভিজ্ঞতা না জন্মিলে, কখন-ই সন্দেশ ভাল হইবার কথা নহে। উপকরণের উৎকৃষ্টতা, তাড়ু সঞ্চালনে নিপুণতা এবং পাকের অবস্থা সম্বন্ধে অভিজ্ঞতার প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, উহা নিশ্চয়-ই উপাদেয় হইবার কথা।

প্রতিবারে যে পরিমিত ছানা ও চিনি লইয়া, সন্দেশ প্রস্তুত করিতে হয়, তাহাকে ‘পাক’ কহে। কোন্ প্রকার সন্দেশে কি প্রকার পাকের ব্যবস্থা, তাহা স্থানান্তরে লিখিত হইল।

জ্বালের দোষে-ও অনেক সময় সন্দেশ মন্দ হইয়া থাকে। তীব্র জ্বাল-ই সন্দেশের পক্ষে প্রশস্ত। এস্থলে আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, জ্বালের সঙ্গে সঙ্গে তাড়ু সঞ্চালনের প্রতি-ও বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হয়। পাক যত শেষ হইতে থাকে, সেই সঙ্গে তত-ই তাড়ু সঞ্চালন করা উচিত।

চিনির মধ্যে নানা প্রকার চিনি দেখিতে পাওয়া যায়; ফলতঃ, চিনি যে পরিমাণে শুভ্র হইবে, সন্দেশ-ও সেই পরিমাণে পরিষ্কৃত হইবার কথা। দেশী চিনির মধ্যে কাশীর চিনি-ই অতি উৎকৃষ্ট। এতদ্ভিন্ন আজি কালি কলের চিনি-ও ব্যবহৃত হইতে আরম্ভ হইয়াছে। কলের চিনি দ্বারা সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, তদ্দ্বারা দুই প্রকার লাভ হইতে দেখা যায়। কলের চিনির সন্দেশ অতি শুভ্র। এতদ্ভিন্ন কলের চিনির মধ্যে বিটপালঙ্গের যে চিনি ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়, দেশী চিনির ন্যায় উহা তত মিষ্ট নহে। এজন্য ছানার পরিমাণ কিছু অল্প হইলে-ও, ভোক্তাগণ তাহা অনুভব করিতে সমর্থ হন না। ইহা দ্বারা ব্যবসায়িগণের কিছু লাভ হইয়া থাকে। চিনি যে পরিমাণে পরিষ্কৃত হইবে, সের প্রতি সেই পরিমাণে রস হইয়া থাকে। উৎকৃষ্ট চিনিতে প্রতি সেরে পনর ছটাক রস পাওয়া যায়। আবার চিনি যত অপরিষ্কৃত হইবে, সের প্রতি সেই নিয়মে রস কম হইয়া থাকে।

ময়লা চিনিতে অধিক গাদ উঠিতে দেখা যায় ; এজন্ত প্রতি সেরে রসের পরিমাণ কমিয়া আইসে।

সন্দেশের পক্ষে টাট্‌কা ছানা-ই প্রশস্ত। বাসী কিংবা অম্লরস-বিশিষ্ট ছানা দ্বারা সন্দেশ পাক করিলে, তাহা মন্দ হইয়া থাকে। সন্দেশের ছানা উত্তমরূপে নিংড়াইয়া অর্থাৎ জল ঝরাইয়া, তদ্দ্বারা উহা পাক করিতে হয়। অধিক পরিমাণে নিংড়াইয়া জল বাহির করিলে, জলের সহিত ছানা হইতে ঘৃতের অংশ নির্গত হয়। যে ছানায় ঘৃতের অংশ অধিক থাকে, সেই ছানা দ্বারা সন্দেশ পাক করিলে, সেই সন্দেশ আহার করিবার সময় হাতে ঘৃত লাগিতে দেখা যায়। ভাল সন্দেশে ছানার পরিমাণ অধিক থাকে। যে সন্দেশ মোলায়েম, মিষ্টতা অল্প, আটা নহে, তাহা-ই উৎকৃষ্ট মধ্যে গণ্য। একটু কড়া গোছের পাক হইলে তাহা উত্তম হইয়া থাকে। ছানার পরিমাণ যে নিয়মে অল্প হইবে, সন্দেশ-ও সেই নিয়মে অপকৃষ্ট হইয়া উঠিবে।

সন্দেশের মধ্যে পাকের বিভিন্নতা দেখা যায়। এক এক প্রকার সন্দেশের এক এক প্রকার 'পাক'। সচরাচর এক হইতে দ্বাদশ প্রকার পাক দেখা যায়। কোন্ পাকে কিরূপ পরিমাণে উপকরণ-আদি ব্যবহার করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল। বাজারে বহুবিধ নামের সন্দেশ প্রচলিত। কিন্তু আজি কালি সন্দেশের নানাবিধ ছাপ হওয়ায়, নামের-ও সংখ্যা বৃদ্ধি হইয়াছে। এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, এক-ই 'পাকের' সন্দেশ, ভিন্ন ভিন্ন ছাঁচে ফেলিয়া, ভিন্ন ভিন্ন নামে প্রস্তুত করা হইয়া থাকে।

উৎকৃষ্ট সন্দেশে কয়েকটি গন্ধ-মসলা ব্যবহার করিতে দেখা যায়। অর্থাৎ ছোট এলাচ, দারুচিনি এবং জয়িত্রী ; এই কয়েকটি গন্ধবিশিষ্ট মসলা চূর্ণ করিয়া, সন্দেশ গড়াইবার পূর্ব্বে উহাতে মিশাইয়া লইতে হয়। আজি কালি কেহ কেহ আবার গোলাপী আতর-ও ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। আতর ভিন্ন গোলাপ ফুলের দল-ও ব্যবহার করিয়া উহার

সৌন্দর্য্য ও গন্ধ রক্ষা করা হইয়া থাকে। এতদ্ভিন্ন, আম-সন্দেশে আম-আদার রস দ্বারা কাঁচা আমের গন্ধ করা হইয়া থাকে। অর্থৎ আম-সন্দেশ ছাঁচে প্রস্তুত করিবার পূর্ব্বে, আদা-ছেঁচার রস সন্দেশের সঙ্গে মিশাইয়া লইতে হয়। আম-আদার স্থায় কমলা লেবুর কোয়া বা খোসা সন্দেশে ব্যবহৃত হইতেছে।

ছানা ভিন্ন ক্ষীর দ্বারা নানা প্রকার সন্দেশ হইয়া থাকে। সন্দেশের পক্ষে খোয়াক্ষীর-ই প্রশস্ত। উহা অধিক দিনের হইলে, সন্দেশের আস্বাদ খারাপ হইয়া থাকে। ক্ষীর অপেক্ষা ছানার সন্দেশ কিছু মোলায়েম হয়।

ছানা ও ক্ষীর ভিন্ন নারিকেল দ্বারা-ও নানা প্রকার সন্দেশ প্রস্তুত হইয়া থাকে। ঝুনা নারিকেল কুরিয়া উত্তমরূপে নিংড়াইয়া বাটিয়া লইতে হয়। বাটা নারিকেলের সঙ্গে পরিমাণ বুঝিয়া ছানা ও ক্ষীর দ্বারা সন্দেশ পাক করিলে, তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। নারিকেল-সন্দেশের অপর একটি নাম রসকরা। কোন কোন পাকে দুর্ম্মা নারিকেল-বাটা ব্যবহৃত হয়।

চিনির স্থায় খেজুর গুড় দ্বারা-ও উপাদেয় সন্দেশ হইয়া থাকে। গুড়ে-সন্দেশ কিছু আঠা আঠা রকম হয়। এজন্য চিনি-পাকের সন্দেশ পাক করিবার সময়, তাহাতে কিছু গুড় দিলে সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে। গুড়ের মধ্যে নলেন গুড়-ই উত্তম। প্রতি পাকে আধ পোয়া গুড় দিলে, উৎকৃষ্ট সন্দেশ হইয়া থাকে। কিন্তু গুড় আধ পোয়া দিলে, রসের পরি-মাণ-ও সেই হিসাবে কমাইয়া দিতে হয়।

সন্দেশ 'পাকের' নিয়ম।

পূর্ব্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে, প্রতিবারে যে পরিমিত উপকরণ লইয়া সন্দেশ প্রস্তুত করিতে হয়, তাহার-ই নাম 'পাক'। এবং এই পাক-

সংখ্যা দ্বাদশ প্রকার। এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, সংখ্যা যত অধিক হইবে, সন্দেশ তত-ই জঘন্য হইবে। পাচক ও পাচিকাগণ এই সংখ্যানুসারে উপকরণ ও পরিমাণ স্থির করিয়া, সন্দেশ প্রস্তুত করিতে পারেন।

পাকের সংখ্যা।	উপকরণ।	পরিমাণ।
১ নং	রস *	আধ সের।
	ছানা	আড়াই সের।
২ নং	রস	আড়াই পোয়া।
	ছানা	আড়াই সের।
৩ নং	রস	তিন পোয়া।
	ছানা	আড়াই সের।
৪ নং	রস	একসের।
	ছানা	আড়াই সের।
৫ নং	রস	আড়াই সের।
	ছানা	আড়াই সের।
৬ নং	রস	পাঁচ পোয়া।
	ছানা	দুই সের।
৭ নং	রস	দেড় সের।
	ছানা	দুই সের।
৮ নং	রস	দেড় সের।
	ছানা	দেড় সের।
৯ নং	রস	সাত পোয়া।
	ছানা	পাঁচ পোয়া।

* রস বলিতে চিনির রস বুঝিতে হইবে।

১০ নং	রস	দুই সের।
	ছানা	এক সের।
১১ নং	রস	দুই সের।
	ছানা	আধ সের।
১২ নং	ইহাতে ছানা প্রায় থাকে না; কেবলমাত্র চিনির ঢেলা হইয়া থাকে, ইহা অপেক্ষা অপকৃষ্ট সন্দেশ আর হয় না। ইহাতে ঘোঙা মোঙা হইয়া থাকে।	

এই যে দ্বাদশ প্রকার পাকের নিয়ম লিখিত হইল, এখন ইহার মধ্যে যে কোন 'পাক' প্রস্তুত করিয়া, তদ্বারা যে কোন প্রকার আকারের সন্দেশ তৈয়ার করিতে পারা যায়। মনে কর, এক হইতে তিন নম্বর পর্য্যন্ত পাকে যে সন্দেশ হইবে, তদ্বারা আম, তালশাঁস, গোল্লা প্রভৃতি যে কোন সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, তাহা যেমন হইবে, সেইরূপ আবার ছয়, সাত এবং আট প্রভৃতি যে কোন নম্বরের লিখিত উপকরণের সন্দেশ তৈয়ার করিয়া, সেই সকল সন্দেশে আবার আম, তালশাঁস এবং গোল্লা প্রভৃতি তৈয়ার হইবে। কিন্তু পূর্ব্ব-সংখ্যা অর্থাৎ এক হইতে তিন নম্বর পর্য্যন্ত লিখিত উপকরণে যেমন উপাদেয় সন্দেশ হইবে, অধিক নম্বরের উপকরণ দ্বারা প্রস্তুত করিলে, কখন-ই সেরূপ হইবে না। যে পরিমাণে ছানা অল্প এবং রস অধিক হইবে, সেই পরিমাণ সন্দেশ-ও অপকৃষ্ট হইবে।

গোল্লাসন্দেশ।

যদি এক সের ছানায় গোল্লা পাক করিতে ইচ্ছা কর, তবে পাঁচ পোয়া চিনির রস লইয়া, একখানি খুলিতে করিয়া জ্বালে চড়াও।

যে প্রকার পরিষ্কৃত চিনির রসে উহা পাক করিবে, গোল্লা-ও যে, সেইরূপ পরিষ্কৃত হইবে, তাহা যেন মনে থাকে। প্রথমে, ভাল রকমে ছানার জল বাহির করিয়া, উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। এখন, সেই বাটা ছানা রসে দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাক। অনেক সময়ে দেখা যায়, নাড়ার দোষে সন্দেশ খারাপ হইয়া থাকে। উহা এরূপ নিয়মে নাড়িতে থাকিবে, যেন খুলির এ-ধার ও-ধার উত্তমরূপে সঞ্চালিত হয়। জ্বালের অবস্থায় নাড়িতে চাড়িতে যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ ঘন হইয়া, চিট ধরা গোছের হইয়াছে, সেই সময় খুলিখানি জ্বাল হইতে নামাইয়া, একটি বিঁড়ার উপর স্থাপন করিবে। সন্দেশের এই অবস্থা বুঝা একটু কঠিন। গীত-বাদ্যে সুর বোধ না হইলে, যেমন তাহাতে ব্যুৎপত্তি হয় না, সেইরূপ সন্দেশাদি-পাকে অভিজ্ঞতা না জন্মিলে, কেবলমাত্র পুস্তক পড়িয়া কৃতকার্য্যতা লাভ করা যায় না। ফলকথা, কিছুদিন স্বহস্তে পাক না করিলে, সেরূপ অভিজ্ঞতা লাভ করা সুকঠিন। সে যাহা হউক, এখন খুলির গায়ে তাড়ু দ্বারা ক্রমাগত নাড়িয়া চাড়িয়া বিচ্ মারিয়া লও। বিচ্ মারিয়া সমুদায় সন্দেশের সহিত বেশ করিয়া বার-কতক নাড়িয়া চাড়িয়া দিলে, উহা আঁটিয়া শক্ত হইয়া আসিবে। এই সময় একখানি খুন্তি দ্বারা খুলির সন্দেশ তক্তা বা বারকোসের উপর তুলিয়া লও। অনন্তর, একটু পরে হাতে করিয়া চটকাইয়া, তদ্দ্বারা গোল্লার আকারে বাঁধিতে থাক। বাঁধা হইলে গোল্লা সন্দেশ প্রস্তুত হইল।

মোণ্ডা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ছানা তিন সের, চিনির পাকা রস পাঁচ পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া এবং পেস্তার কুচি উপযুক্ত পরিমাণ।

গোল্লা সন্দেশ পাক করিতে যেরূপ ছানা বাটিয়া লইয়াছ, এখন-ও সেইরূপ বাটিয়া লও। চিনির রস জ্বালে ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ছানা দিয়া নাড়িতে থাক। একটু পরে-ই ক্ষীর ঢালিয়া দেও। খুব নাড়িতে থাক। নাড়া কামাই দিলে আঁকিয়া উঠিবে। জ্বালে রস মরিয়া ঘন অথচ চিটু-ধরা গোছের বোধ হইলে নামাইয়া, পূর্ব্ববৎ বিচ্ মারিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। অনন্তর, উহাতে পেস্তার কুচি মিশাইয়া মোণ্ডা পাকাইয়া লও।

ক্ষীরের সন্দেশ।

প্রথমে তিন পোয়া চিনির রস, একখানি খুলি করিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং আধ সের ছানা-বাটা উহাতে মিশাইয়া, তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িতে থাকিবে। জ্বালের অবস্থায় যখন দেখা যাইবে, চিট ধরিয়া গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে এক পোয়া খোয়া ক্ষীর, এক ছটাক বাদাম, এক কাঁচ্চা পেস্তা-বাটা ও ছোট এলাচের দানা চারি আনা পরিমাণ ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে। অনন্তর, পূর্ব্ববৎ বিচ্ মারিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া গোল্লা বাঁধিয়া লইলে-ই, ক্ষীরের সন্দেশ পাক হইল।

দেদোমোণ্ডা।

পরিমিত চিনির রসে পরিমিত ছানা মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং অন্যান্য সন্দেশ পাকের ন্যায় ক্রমাগত তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে।

অল্প চিট ধরিয়া আসিলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া বিচ্ মারিবে। বিচ্ মারার পর খুলি হইতে তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে এবং পাক আঁটিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা মিশাইয়া, এক একটি গোল্লার আকারে লইয়া, একখানি তক্তা বা বারকোসের উপর সজোরে উহা ফেলিতে থাকিবে। ফেলিলে চেপ্টা হইয়া আসিবে। এখন এই চেপ্টা দুইখানি সন্দেশ তুলিয়া পরস্পর জুড়িয়া দিবে। খানিক থাকিলে উত্তমরূপ যোড় লাগিয়া যাইবে। এইরূপ পাক করিলে দেদোমোণ্ডা প্রস্তুত হইবে।

মুণ্ডি সন্দেশ।

ছানা ও চিনির রস সমান পরিমাণ লইয়া পাক করিলে, অতি উপাদেয় মুণ্ডি প্রস্তুত হইয়া থাকে। মনে কর, যদি এক সের পরিমাণ রসে মুণ্ডি পাক করিতে হয়, তবে তাহাতে এক সের ছানা-বাটা এবং এক ছটাক বাদাম-বাটা মিশাইয়া জ্বালে চড়াও, এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাক। জ্বালের অবস্থায় যখন দেখা যাইবে, উহা চিট ধরিয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এই সময় ঘন ঘন তাড়ু দ্বারা নাড়িতে আরম্ভ করিলে, উহা আঁটিয়া আসিবে। এখন তাহা খুলি হইতে নামাইয়া কোন পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, উহা ঠাসিয়া এক স্থানে তাল বাঁধিয়া রাখিবে। পরে সেই তালের এক এক অংশ ভাঙ্গিয়া লইয়া, মুণ্ডি গড়াইতে আরম্ভ করিবে। এই গঠিত মুণ্ডিগুলি যে হাঁড়িতে তুলিয়া রাখিবে, সেই হাঁড়ির ভিতর কিছু দোবরা চিনি ছড়াইয়া তাহার উপর মুণ্ডি তুলিবে।

রসমুণ্ডি।

পরিমিত ছানা ও চিনির রস লইবে। টাট্‌কা অর্থাৎ গরম ছানা একখানি মোটা কাপড়ে বাঁধিয়া, সেই পুটলিটি একখানি তক্তার উপর রাখিয়া, তাহার উপর আর একখানি তক্তা বা পিঁড়ে চাপা দিয়া, তাহাতে দশ সের পর্য্যন্ত কোন ভারি দ্রব্য রাখিবে। এইরূপ রাথার তাৎপর্য্য এই যে, তাহাতে ছানার জলের ভাগ সমুদায় বাহির হইয়া যাইবে। যথন দেখা যাইবে যে, আর জল বাহির হইতেছে না, তথন তাহা খুলিয়া একটি পরিষ্কৃত পাত্রে রাখিবে। পুটলি খুলিলে চাপে ছানা জমাট্ হইয়া যাইবে। এখন ঐ চাপ হইতে আধ সের আন্দাজ ছানা লইয়া, অন্য আর একটি পাত্রে রাখিয়া হাত দিয়া ঠাসিতে হইবে। বেশ পিন হইলে ছোট ছোট অর্থাৎ একটি কুলের ন্যায় গুটি কাটিতে হইবে। সমুদায় গুটি কাটা হইলে, দুইটি করিয়া গুটি হাতের চাটুর উপর রাখিয়া পাকাইয়া বাঁটুলের ন্যায় প্রস্তুত করিয়া, একথানি থালাতে রাখিবে। এরূপ ভাবে রাখা আবশ্যক, যেন পরস্পর গায়ে না লাগিতে পারে, এজন্য তিন সের ছানার গুটি তিনথানি থালাতে রাখা উচিত।

এদিকে, চিনির রস খুলিতে করিয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে রসের জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে একখানি থালার গুটি ঝুপ করিয়া ফেলিবে, এবং মধ্যে মধ্যে খুলিথানি নাড়িয়া দিতে হইবে। গুটি রসে দিলে প্রথমে গাঁজা উঠিবে, পরে ফুটিতে থাকিবে। যথন দেখা যাইবে, উহা বেশ শক্ত গোছের হইয়াছে, তথন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। উনানে থাকার অবস্থায় যদি রস খুব কড়া বোধ হয়, তবে তাহাতে এক পোয়া কাঁচা শীতল রস দিবে। এখন একখানি ঝাঁঝরি করিয়া ঐ রস হইতে মুণ্ডিগুলি তুলিয়া অপর শীতল রসে ফেলিবে। মাছের পোনা ভাসার ন্যায় এই রসে মুণ্ডিগুলি ভাসিতে থাকিবে। তিন চারি

ঘণ্টা রসে রাখিয়া উহা তুলিয়া একটি পেতেতে রাখিবে। এরূপ রাখিবার কারণ এই যে, উহার গায়ের রস ঝরিয়া পড়িবে। এদিকে আর একটি পাত্রে, এক সের পরিমাণ রস চড়াইয়া তাহা জ্বাল দিবে, যখন দেখা যাইবে উহা গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, অর্থাৎ দুটি আঙুলের মাথায় একটু রস লইয়া টিপিয়া আঙুল দুইটি ফাঁক করিলে, তারের মত হইবে এবং দানা বাঁধিয়া যাইবে, তখন তাহা নামাইবে; এবং বিচ মারিবে। এখন সমুদায় মুণ্ডিগুলি ঐ রসে ফেলিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, মুড়কি-মাখা করিলে-ই রসমুণ্ডি প্রস্তুত হইল।

কস্তুরো সন্দেশ।

কস্তুরো সন্দেশ ছাঁচে পূরিয়া তৈয়ার করিতে হয়। সুমধুর আস্বাদন জন্য উহার সমধিক আদর। ছানা-বাটা এক সের, বাদাম-বাটা আধ পোয়া এবং চিনির রস তিন পোয়া। এই সকল দ্রব্য একত্র করিয়া, একখানি খুলিতে জ্বালে চড়াও, এবং ঘন ঘন নাড়িতে আরম্ভ কর। জ্বালে রস মরিয়া ঘন অর্থাৎ অল্প চিট ধরিয়া আসিয়াছে, এরূপ বোধ করিলে, তখন খুলিখানি উনান হইতে নামাইবে। এখন তাড়ু দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাক, নাড়িতে নাড়িতে পাক আঁটিয়া উঠিবে, অনন্তর, খুলি হইতে সমুদায় সন্দেশ কোন পাত্রে রাখ। এদিকে কস্তুরো সন্দেশের ছাঁচে একটু গোলাপী আতর মাখাইয়া, সন্দেশের গুটি তাহার ভিতর পূরিয়া দেও, এবং অল্প পরিমাণে চাপিয়া বাহির কর, দেখিবে উত্তম কস্তুরো সন্দেশ প্রস্তুত হইয়াছে।

তালশাঁস সন্দেশ।

এই সন্দেশের আকার অবিকল তালশাঁসের ন্যায়; এবং তালশাঁসের ভিতর যেমন জল থাকে, কৌশল করিয়া ইহার-ও ভিতর সেইরূপ রস রাখা হয়। এক সের চিনির রস ও এক সের ছানা-বাটা একসঙ্গে জ্বালে চড়াও। ফুটিতে আরম্ভ করিলে, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাক। রসে ছানা মিশিয়া যখন দেখা যাইবে, বেশ লপেট গোছের হইয়াছে এবং উহা ঘন হইয়া চিট ধরিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইয়া, বিঁড়ার উপর স্থাপন করিবে। আর ঘন ঘন তাড়ু নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে পাক আঁটিয়া আসিলে, খুলি হইতে সমুদায় সন্দেশ তুলিয়া, একখানি বারকোস অথবা কোন পাত্রে রাখিয়া, হাতে করিয়া দলিতে থাকিবে। অনন্তর, গুটি কাটিয়া তালশাঁস সন্দেশের ছাঁচের মধ্যে এই গুটি পুরিয়া, আস্তে আস্তে চাপিয়া ধরিয়া, খোল তৈয়ার করিবে। এখন, সেই খোলের ভিতর (আকার বুঝিয়া) চিনির রসে সামান্য গোলাপ-জল বা গোলাপী আতর মিশাইয়া, সেই উৎকৃষ্ট গোলাপ-জল পূরিয়া তলা আঁটিয়া দিবে। পরে, ছাঁচ হইতে অতি সাবধানে বাহির করিবে। সন্দেশ সাজাইয়া রাখিবার সময়, এরূপ ভাবে সোজা করিয়া স্থাপন করিবে, যেন কোনক্রমে তাহা হইতে জল বাহির হইয়া না পড়ে। কারণ, জল বাহির হইয়া গেলে, উহার-ও আস্বাদন নষ্ট হইয়া যাইবে।

আম-সন্দেশ।

গঠন ও আস্বাদন আমের ন্যায়, এইজন্য ইহাকে আম-সন্দেশ

করিয়া থাকে। প্রথমে, এক সের পরিমাণ দেশী ছানা উত্তমরূপে বাটিয়া রাখ। এদিকে, পরিষ্কৃত চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, একখানি খুলিতে জ্বালে চড়াও। জ্বালে রস গরম হইয়া আসিলে, তাহাতে ছানা-বাটা দেও, এবং তাড়ু দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাক। জ্বালে ফুটিয়া অপেক্ষাকৃত ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে পরিমাণ-মত বাদাম, পেস্তা এবং ছোট এলাচের দানা বাটা ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। বাদাম ও পেস্তা-বাটা না দিলে-ও চলিতে পারে, তবে ঐ সকল দিলে, আস্বাদন সমধিক সুমধুর হইয়া থাকে। যখন দেখা যাইবে ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন আঙুলে করিয়া দেখিবে যে, উহার চিট হইয়াছে কি না, চিট ধরিয়া আসিলে, উনান হইতে খুলিখানি নামাইবে। উনান হইতে নামাইয়া, অতি সাবধানে একটি বিঁড়ার উপর স্থাপন করিবে, এবং তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন পাক আঁটিয়া আসিবে, তখন খুলি হইতে সমুদায় সন্দেশ তুলিয়া কোন পাত্রে রাখিবে। এদিকে, সন্দেশের পরিমাণ বুঝিয়া, আম-আদা ছেঁচিয়া রস বাহির করিবে; এবং সন্দেশের ছাঁচে এই রস মাখাইয়া, তাহার ভিতর,সন্দেশের গুটি পূরিয়া চাপিয়া ধরিবে। এখন উহা ছাঁচ হইতে বাহির করিয়া লইলে-ই আম-সন্দেশ প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ ছাঁচে রস না মাখাইয়া, সমুদায় সন্দেশে মাখাইয়া, তদ্দ্বারা সন্দেশ প্রস্তুত করিয়া থাকেন।

নূতনগুড়ের সন্দেশ।

নূতন খেজুরে গুড়ের মধ্যে নলেন গুড়ের সন্দেশ-ই অতি উত্তম। নলেন গুড়ের সন্দেশে এক প্রকার মনোরম সুগন্ধ নির্গত হইয়া থাকে। যে গুড় পাতলা, তদ্দ্বারা সন্দেশ ভাল হয় না। এজন্য গুড়ের

মাত বাহির করিয়া, উহার সারভাগ সন্দেশের জন্য লইতে হয়। এখন ঐ সার গুড় আড়াই পোয়া এবং ভাল চিনি দেড় পোয়া জ্বালে চড়াও। ফুটিয়া আসিলে অথবা প্রথমে-ই, তাহাতে এক সের ছানা মিশাইয়া দেও। জ্বালের অবস্থায় ঘন ঘন তাড়ু নাড়িতে থাক। জ্বালে টগ্‌বগ্ করিয়া ফুটিয়া আসিলে, পাক-পাত্র নামাইয়া একটি বিঁড়ার উপর স্থাপন কর, এবং খুব নাড়িতে থাক, অনন্তর, খুলির গায়ে এক কাঁচ্চা চিনি দিয়া, বিচ মারিতে আরম্ভ কর। বিচ মারা হইলে, সমুদায় সন্দেশের সহিত উহা মিশাইয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাক। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন আঁটিয়া অর্থাৎ অপেক্ষাকৃত কঠিন হইয়া আসিবে, তখন খুলি হইতে সন্দেশ পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। অল্প জুড়াইয়া আসিলে তাহা চট্‌কাইয়া, গোল্লা অথবা যে কোন আকারে গঠন করিলে, নূতনগুড়ের সন্দেশ প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার গুড়ে চিনি না দিয়া, কেবল-মাত্র গুড় দ্বারা-ও সন্দেশ পাক করিয়া থাকেন। কিন্তু তাহা তত পরিস্কৃত ও সুখাদ্য হয় না। আর, ছানার যেরূপ ভাগ পরিমাণ লিখিত হইল, তাহার কম বেশী করিয়া-ও পাক করা যাইতে পারে, কিন্তু ছানার পরিমাণ কম হইলে, সন্দেশ অত্যন্ত শক্ত হইবে এবং তত সুখাদ্য হইবে না।

চম্‌চম্।

চম্‌চমের পক্ষে ভাল রকম টাট্‌কা ছানা প্রশস্ত। ছানার জল উত্তমরূপে বাহির করিতে হয়। ছানার জল বাহির হইলে, তাহা একখানি তক্তা বা বারকোসে রাখিয়া হাতে করিয়া চট্‌কাইবে। অনন্তর, এই চট্‌কান ছানার এক একটি দলার ভিতর ছোট এলাচের দানা পুরিয়া গুলি

পিঠার আকারে গড়াইবে। এখন, উত্তম পরিষ্কৃত ফুটন্ত চিনির রসে পূর্ব্ব-গঠিত ছানার পুলিগুলি ছাড়িয়া দিবে। জ্বালের অবস্থায় দেখিতে হইবে, রস যেন পাত্রের গায়ে ধরিয়া না যায়; বেশ সুসিদ্ধ হইলে উহা কঠিন হইয়া আসিবে। কঠিন হইলে পাত্রটি নামাইবে। অনন্তর, রস হইতে পুলিগুলি তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া, তাহার উপর দানাদার চিনি ছড়াইয়া দিয়া উল্টাইয়া পাল্টাইয়া লইবে; এবং শীতল হইলে তুলিয়া লইলে-ই চম্‌চম্‌ প্রস্তুত হইল। ছানার ন্যায় ক্ষীরের দ্বারা-ও চম্‌চম্‌ প্রস্তুত হইতে পারে।

ক্ষীরমোহন।

ছানার জল বাহির করিয়া তাহা তক্তা বা বারকোসের উপর রাখিবে এবং হাতে করিয়া উত্তমরূপ চট্‌কাইবে। পরে সেই ছানার এক একটি বড় রকম দলা পাকাইবে। এখন ছোট এলাচের দানা, গোলাপী আতর, খোয়া ক্ষীরে মিশাইয়া পূর তৈয়ার করিবে; এই পূর ঐ ছানার দলার ভিতর পূরিয়া, একটু চেপ্টা করিয়া লইবে। অনন্তর, পরিষ্কৃত চিনির রস জ্বালে চড়াইবে এবং উহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ঐ গঠিত ছানার খণ্ডগুলি আস্তে আস্তে ঢালিয়া দিবে। খানিকক্ষণ জ্বাল পাইলে কঠিন হইয়া উঠিবে, কঠিন হইলে আর জ্বালে না রাখিয়া পাক-পাত্রটি নামাইবে। পরে রস হইতে তুলিয়া দানাদার দোবোরা চিনির উপর রাখিয়া, আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে উহা জুড়াইয়া আসিবে এবং তাহার গায়ে চিনির দানা-সমূহ লাগিয়া যাইবে। এই প্রস্তুত মিষ্ট-দ্রব্যকে ক্ষীরমোহন কহে।

মনোহরা সন্দেশ।

এক পোয়া বাদাম ও তিন পোয়া নারিকেল-কুরায় কিছু নিয়া-পাতি ডাবের শাঁস মিশাইয়া, উত্তমরূপে খিচ-শূন্যভাবে বাটিয়া লও। এখন একখানি খুলিতে পাঁচ পোয়া চিনির রসে, ঐ নারিকেল-বাটা মিশাইয়া জ্বালে চড়াও। রস ফুটিয়া উঠিলে তাড়ু দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাক। কারণ, নাড়া বন্ধ করিলে ধরিয়া বা আঁকিয়া উঠিবার সম্ভাবনা। এজন্য নাড়িবার পক্ষে বিলক্ষণ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। জ্বালের উপর কিছুক্ষণ থাকিলে, উহা একরকম চিট ধরিয়া আসিবে, অর্থাৎ তাড়ুর গায়ে কামড়াইয়া লাগিবে। এই সময় আর জ্বালে না রাখিয়া, পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইবে। জ্বাল হইতে নামাইয়া পাত্রটি একটি বিঁড়ার উপর বসাইবে। এখন তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িতে থাকিবে, এবং উহা আঁটিয়া আসিলে, তাহাতে পোনের ষোলটি ছোট এলাচের দানার গুঁড়া ছড়াইয়া দিবে। অনন্তর, পাক জুড়াইয়া আসিলে নাড়া বন্ধ করিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ যে কোন আকারে উহা গড়াইতে ইচ্ছা করিলে গড়াইতে পার। ইচ্ছা হয় যদি, ছাঁচে ফেলিয়া ছাপার সন্দেশ প্রস্তুত কর।

আতা সন্দেশ।

একখানি খুলিতে পাঁচ পোয়া ছানা ও আড়াই পোয়া চিনির রস জ্বালে চড়াও; এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাক। জ্বালে যত ঘন হইয়া আসিবে, তত-ই অধিক পরিমাণে তাড়ু নাড়িতে হইবে। অনন্তর, উহা ঘন হইয়া চিট-ধরা গোছ হইলে, বিঁড়ার উপর নামাইয়া

রাখিবে, এবং অন্যান্য সন্দেশের ন্যায় নাড়িয়া চাড়িয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এখন উহাতে দুই তিন ফোটা গোলাপী আতর এবং পেস্তার কুচি মিশাইয়া চটকাইতে থাক। পাক আঁটিয়া আসিলে, এক একটি গুটি কাটিয়া আতা-সন্দেশের ছাঁচে, সেই গুটি পূরিয়া চাপিয়া ধর। অনন্তর, তাহা হইতে বাহির করিয়া লইলে-ই আতা সন্দেশ প্রস্তুত হইবে।

চন্দ্র-আতা।

চন্দ্রআতা পাক করিতে হইলে, একসের নারিকেল-কুরা-বাটা, একসের চিনির রসে পাক করিয়া, আতা সন্দেশের ছাঁচে প্রস্তুত করিয়া লইলে-ই চন্দ্র-আতা তৈয়ার হইল। ইহার বর্ণ চন্দ্রের ন্যায় সাদা, এজন্য ইহার নাম চন্দ্র-আতা।

চন্দ্রছাঁচ।

কুটুম্বিতা প্রভৃতি তত্ত্ব-তল্লাসে চন্দ্রছাঁচ অধিক আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথমে ঝুনা নারিকেল-কুরা এক পোয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লও। নারিকেল কুরিবার সময় যেন উহার খাঁকরি না মিশিয়া যায়; কারণ, তাহাতে চন্দ্রছাঁচ ময়লা হইয়া থাকে। নারিকেলের ন্যায় বাদাম ও পেস্তা এক ছটাক করিয়া বাটিয়া রাখ। এখন চিনির পাকা রস এক পোয়া, একখানি কড়াতে করিয়া জ্বালে চড়াও, এবং সেই রসে বাটা উপকরণগুলি ঢালিয়া দেও, এবং মধ্যে মধ্যে দুই

একবার তাড়ু অথবা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। জ্বালে যখন খুব ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে, নতুবা আঁকিয়া উঠিবে। যখন দেখিবে রস মরিয়া পাক-পাত্রের ও তাড়ুর গায়ে পাক কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ, এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাক। অল্পক্ষণ নাড়া চাড়া করিলে-ই উহা জুড়াইয়া আসিবে, তখন তাহা কড়া হইতে তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া ঠাসিবে। এই সময় রুচি-অনুসারে উহাতে হয় দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর, না হয় ছোট এলাচ ও দারুচিনির গুঁড়া অল্প পরিমাণে মিশাইতে পারা যায়। পরে এক একটি গুটি কাটিয়া, সেই গুটি ছাঁচের ভিতর চাপিয়া ধরিয়া চন্দ্রছাঁচ প্রস্তুত করিতে হইবে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, নারিকেল-বাটার সহিত এক ছটাক ক্ষীর মিশাইয়া লইলে, আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সুমধুর হয়।

চন্দ্রানন।

মনে কর, যদি একপাক চন্দ্রানন প্রস্তুত করিতে হয়, তবে নারিকেল-কুরা-বাটা এক পোয়া, ছানা-বাটা এক পোয়া, বাদাম-বাটা এক ছটাক, ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ সামান্য এবং চিনির রস এক সের লাগিয়া থাকে। প্রথমে একখানি কড়াতে নারিকেল-বাটা, ছানা-বাটা এবং বাদাম-বাটা একসঙ্গে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। একটু ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে চিনির রস ঢালিয়া দিবে। কিন্তু নাড়া বন্ধ করিবে না। কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে যখন দেখিবে, তাড়ুর গায়ে উহা আঁটিয়া লাগিতেছে, এবং আঙুলে করিয়া দেখিলে চিটু ধরা বোধ হইতেছে, তখন পাকপাত্রটি জ্বাল হইতে নামা-

ইবে। নামাইয়া নাড়া বন্ধ করিবে না। নাড়িতে নাড়িতে পাক আঁটিয়া আসিলে, তাহাতে কিস্‌মিস্‌ এবং পেস্তা ও বাদামের কুচি (লম্বাভাবে চিরিয়া) ও এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া কচি কলাপাতে চন্দ্রের আকৃতির ন্যায় চন্দ্রানন প্রস্তুত করিবে। কেহ কেহ আবার পেস্তা ও বাদাম কুচি না করিয়া, আস্ত আস্ত চন্দ্রাননের উপর নানা আকারে বসাইয়া দেয়।

গোলাপী চন্দ্রপুলি।

নারিকেল ও চিনি, চন্দ্রপুলির প্রধান উপকরণ। উহা প্রস্তুত করিতে হইলে, ঝুনা নারিকেল ব্যবহার করিতে হয়। আর চিনি যত পরিষ্কৃত হইবে, চন্দ্রপুলির বর্ণ-ও তত শুভ্র এবং নয়ন-রঞ্জন হইবে। প্রথমতঃ, নারিকেল কুরুনি দ্বারা কুরিয়া লইবে। কুরিতে কুরিতে যখন দেখিবে যে, মালার গায়ের লাল অংশ অর্থাৎ খাঁকৃরি বাহির হইবার উপক্রম হইয়াছে, তখন আর কুরিয়া লইবে না; কারণ তদ্দ্বারা চন্দ্রপুলির বর্ণ মলিন হইয়া পড়িবে। অনন্তর, ঐ কুরা নারিকেল পরিষ্কৃত কাপড়ের ভিতর পূরিয়া, আস্তে আস্তে নিংড়াইয়া দুধ গালিয়া ফেলিবে। উহা এরূপ করিয়া নিংড়াইতে হইবে, যেন একবারে শুষ্ক না হয়, অর্থাৎ চারি আনা পরিমাণে নরম থাকে। পরে একখানি পরিষ্কৃত শিলে উহা উত্তমরূপে বাটিবে। সচরাচর যে সকল শিল ও নোড়া দ্বারা বাট্‌না-বটা হইয়া থাকে, তাহাতে চন্দ্রপুলির নারিকেল বাটিলে ময়লা হওয়া সম্ভব, এজন্য স্বতন্ত্র শিল নোড়াতে বাটিলে ভাল হয়। শিল-নোড়া গরম জলে বার বার নারিকেল-ছোবড়া দ্বারা ঘষিয়া পরিষ্কার করিয়া লইবে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—নারিকেল-বাটা এক সের, চিনি আধ সের

পেস্তার কুচি এক তোলা, বাদাম-কুচি এক তোলা, কিস্‌মিস্‌ দুই তোলা, মিছ্‌রির বুকনি দুই তোলা, খোয়া ক্ষীর এক ছটাক, গোলাপী আতর চারি ফোঁটা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, ঘৃত এক কাঁচ্চা।

প্রথমতঃ, একখানি কড়ায় * চিনির একতার বন্দ রস জ্বালে চড়াইবে। রস ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে নারিকেল-বাটা দিয়া, তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িবে। এই সময় উনানের জ্বাল মৃদুভাবে দেওয়া আবশ্যক। অনন্তর, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে নাড়িতে জানা যাইবে যে, উহা হইতে এক প্রকার সুগন্ধ বাহির হইতেছে, সেই সময় উহাতে জ্বাল দেওয়া বন্ধ করিয়া, ঐ দ্রব্যের কিয়দংশ হাতে তুলিয়া দেখিবে যে, দলা বাঁধে কি না। যদি দলা বাঁধে, তাহা হইলে আর বিলম্ব না করিয়া, উনান হইতে নামাইয়া, একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া আন্দাজ দশ পনর মিনিট ঢাকিয়া রাখিবে। এই সময় আর একখানি ছোট কড়ায় এক কাঁচ্চা গাওয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে কিস্‌মিস্‌, পেস্তা, বাদাম এবং এলাচের দানা দিয়া একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া দিয়া-ই, শীঘ্র নামাইয়া শীতল না হওয়া পর্য্যন্ত অনবরত নাড়িতে থাকিবে। শীতল হইলে পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এক্ষণে ক্ষীরে আতর মিশাইয়া, তাহার সহিত মিছ্‌রির বুকনি ও পূর্ব্ব-রক্ষিত বাদাম, পেস্তা প্রভৃতি মিশাইয়া একটি পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-রক্ষিত পাক-করা নারিকেল হাতে তুলিয়া ইচ্ছানুসারে গোলাকার দলা প্রস্তুত করিবে এবং একখানি কচি কলার পাতায় অল্প পরিমাণে ঘৃত মাখাইবে। এখন ঐ দলাটির ভিতর ক্ষীর-মিশ্রিত বাদাম প্রভৃতির পুর দিয়া, উহা কলার পাতায় করিয়া উভয় হস্তের বৃদ্ধা, তর্জ্জনী ও মধ্যমাঙ্গুলির সাহায্যে ইচ্ছানুসারে প্রতিপদ্‌, দ্বিতীয়া

* লোহার কড়ায় চন্দ্রপুলি প্রস্তুত করিলে তাহা ময়লা হওয়া সম্ভব। এজন্য পিতলের পরিষ্কৃত কড়ায় প্রস্তুত করা উচিত।

প্রভৃতির চন্দ্রের আকারের ন্যায় প্রস্তুত করিতে থাকিবে। অনন্তর, উহা কলাপাতা হইতে বাহির করিয়া কঠিন না হওয়া পর্য্যন্ত, অন্য একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে।

চন্দ্রপুলি।

প্রথমে এক পোয়া নারিকেল-কুরা একখানি কাপড়ে পুঁটলি করিয়া তাহার দুধ গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, তাহা খিচ-শূন্য অর্থাৎ ক্ষীরের মত করিয়া বাটিয়া লইবে। এখন একখানি কড়া কিংবা খুলিতে আড়াই পোয়া চিনির রসে, নারিকেল-বাটা মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে, জ্বালের অবস্থায় তাড়ু দ্বারা সর্ব্বদা নাড়িতে থাকিবে। কারণ, যত রস মরিয়া আসিবে, তত ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা। উহা আঁকিয়া গেলে, এক প্রকার দুর্গন্ধ নির্গত হয় এবং আহারে অত্যন্ত বিস্বাদু হইয়া থাকে। জ্বালে যখন দেখিবে, উহা কাদা কাদা হইয়াছে, এবং আঙুলে করিয়া দেখিলে চিট-ধরা বোধ হইবে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, পাক-পাত্রটি একটি বিঁড়ার উপর রাখিবে। এই সময় অনবরত নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, পাক আঁটিয়া আসিয়াছে, তখন পাক-পাত্র হইতে উহা একখানি বারকোস অথবা থালায় তুলিয়া লইবে। অনন্তর, পরিমাণ-মত ছোট এলাচের গুঁড়া মিশাইয়া, বেশ করিয়া চটকাইয়া লইবে। পরে এক একটি গুটি কাটিয়া, চন্দ্রপুলির ছাঁচে ঐ গুটি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া চাপিতে থাকিবে। এখন ছাঁচ খুলিয়া বাহির করিলে-ই, চন্দ্রপুলি প্রস্তুত হইল। অনন্তর, উহা থালায় সাজাইয়া রাখ।

গোলাপজাম।

আধ সের ছানায় এক ছটাক হইতে এক পোয়া পর্য্যন্ত সর্বেদা মিশাইয়া উত্তমরূপে চট্‌কাইবে। এখন, এই চট্‌কান ছানায় এক একটি গোলাপজাম গঠন করিবে। সমুদায়গুলি গঠিত হইলে, চিনির রস জ্বালে চড়াইবে এবং উহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে এক একটি করিয়া ছাড়িয়া দিবে। জ্বালে শক্ত হইয়া লাল আভা দিলে নামাইবে। অনন্তর, রস হইতে তুলিয়া দোবোরা চিনি মাখাইয়া যখন দেখিবে, বেশ শীতল হইয়াছে এবং চিনির দানা মিছ্‌রির বুক্‌নির ন্যায় উহার গায়ে লাগিয়া গিয়াছে, তখন জানিবে গোলাপজাম প্রস্তুত হইল।

গুজিয়া।

উপকরণ ও পরিমাণ—ক্ষীর এক সের, দোবোরা চিনি এক সের, মিছ্‌রি তিন ছটাক, ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা, পেস্তা এক ছটাক, বাদাম এক ছটাক, জাফরাণ অল্প-পরিমাণ।

প্রথমে একটি পাক-পাত্রে ক্ষীর ও দোবোরা চিনি এক সঙ্গে মিশাইয়া অল্প উত্তাপে ভাজিবে। ভাজার সময় উপরে হাত দিলে যখন দেখা যাইবে যে, ক্ষীর আর হাতে জড়াইয়া লাগে না, তখন তাহা নামাইয়া মিছ্‌রি, ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং পেস্তা ও বাদাম-বাটা কিছু রাখিয়া, অবশিষ্ট ঐ ভর্জ্জিত ক্ষীরের সহিত উত্তমরূপ চট্‌কাইয়া, ছোট ছোট আকারে পাতলা লুচির ন্যায় তৈয়ার করিবে এবং তন্মধ্যে রক্ষিত ক্ষীরের পূর দিয়া দুইটি ভাঁজ করত, কিনারা আঁটিয়া মুড়িয়া দিবে। অনন্তর, এক সের চিনির একতার বন্ধ রসে কিছু জাফরাণ দিয়া পাক করিবে। এখন এই রসে ঐ গুজিয়া-

গুলি ডুবাইয়া তুলিয়া লইলে-ই গুজিয়া পাক হইল। কিন্তু বাজারে যে গুজিয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা এ প্রণালীতে তৈয়ার হয় না। তাহাতে কেবল-মাত্র চিনি ও ক্ষীর ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

রসগোল্লা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ছানা এক সের, একতার বন্দ চিনির রস এক সের, ছোট এলাচের দানা ও গোলাপী আতর আবশ্যক-মত।

এক সের রসগোল্লা পাক করিতে হইলে, যদি-ও এক সের রসের ব্যবস্থা; কিন্তু অল্প রসে উহা গা মেলিয়া ভাসিতে পারে না। এজন্য চারি সের রসে পাক করিলে-ই সমধিক উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে। পাকের পর ঐ অতিরিক্ত রস দ্বারা অন্যান্য মিষ্ট দ্রব্য পাক হইতে পারে। এক্ষণে পাচকগণ সহজে-ই বুঝিতে পারিবেন, যে পরিমাণ ছানার রসগোল্লা পাক করিতে হইবে, তাহার চারিগুণ রসে পাক করিলে-ই ভাল হইয়া থাকে। প্রথমে চিনির রস প্রস্তুতের নিয়মানুসারে একতারবন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। রস কড়া হইলে, তদ্দ্বারা রসগোল্লা ভাল হইবে না।

রসগোল্লার পক্ষে টাট্‌কা ছানা-ই উত্তম। টাট্‌কা মিরেট ছানায় রসগোল্লা প্রস্তুত করিবে, অর্থাৎ উহাতে যেন জল না থাকে এবং নরম থস্‌থসে না হয়। ছানার জল বাহির করিয়া, উত্তমরূপে তাহা চট্‌কাইবে। ব্যবসায়িগণ এই সময় উহাতে সবেদা মিশাইয়া থাকে; কিন্তু সবেদা মিশাইলে রসগোল্লা অতি জঘন্য হইয়া থাকে। ছানা উত্তমরূপে চট্‌কাইয়া, তদ্দ্বারা এক একটি গোল গোল দলা প্রস্তুত করিবে। ইচ্ছা হইলে, উহা ছোট কিংবা বড় আকারে করিতে পারা যায়। এবং তাহার মধ্যে পূর দিতে হয়। নানা প্রকার দ্রব্য দ্বারা রসগোল্লার পূর হইয়া থাকে। অর্থাৎ

উহার ভিতর এক একটি পেস্তা কিংবা কিস্‌মিস্‌, ছোট-এলাচের দানা অথবা ক্ষীরের সহিত ছোট এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপী আতর মিশাইয়া পূর প্রস্তুত করিতে পারা যায়। কেহ কেহ আবার মাঝারি রকমের সন্দেশে গোলাপী আতর ও এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া-ও পূর তৈয়ার করিয়া থাকেন। মাঝারি গোছের সন্দেশ দ্বারা পূর দেওয়ার কারণ এই যে, উহা পাকে গলিয়া যায় এবং আহারের সময় বোধ হয়, রসগোল্লার ভিতর এক প্রকার রস সঞ্চিত থাকে। বিশেষতঃ, সেই সুমিষ্ট রস হইতে আবার সুগন্ধ নির্গত হইতে থাকে।

এখন উল্লিখিত পূর দিয়া রসগোল্লাগুলি গড়াইয়া পরিষ্কৃত কোন পাত্রে পৃথক্ পৃথক্ ভাবে স্থাপন করিবে। পরস্পর যেন সংলগ্ন হইয়া ভাঙ্গিয়া না যায়।

সমুদায় রসগোল্লাগুলি গঠিত হইলে, রস জ্বালে চড়াইবে এবং তাহা ফুটিয়া আসিলে, আস্তে আস্তে এক একটি করিয়া তাহাতে ছাড়িয়া দিবে। মৃদু জ্বালে পাক হইতে থাকিবে এবং মধ্যে মধ্যে শীতল জলের ছিটা মারিতে হইবে। রসে রসগোল্লা দিলে প্রথমে উহা ভাসিতে থাকিবে এবং সুপক্ক হইয়া আসিতে আরম্ভ হইলে ডুবিয়া যাইবে। রসগোল্লার পাক ঠিক হইয়াছে কি না, তাহা পরীক্ষা করিতে হইলে, জ্বাল হইতে একটি রসগোল্লা তুলিয়া কাঁচা রসে ডুবাইয়া দিলে, যদি তাহা ভুবড়াইয়া যায়, তবে উহা কাঁচা আছে জানিতে হইবে। সুতরাং পুনর্ব্বার তাহাতে অল্প শীতল জল দিয়া জ্বাল দিতে হইবে। শীতল জল পড়িলে উহা পুনর্ব্বার ভাসিতে থাকিবে। এইরূপ পরীক্ষায় যতক্ষণ পর্য্যন্ত দেখা যাইবে, কাঁচা রসে ডুবাইয়া দিলে ডুবিয়া বা ভুবড়াইয়া যায়, ততক্ষণ উহা জ্বালে রাখিতে হইবে এবং মধ্যে মধ্যে কাঁচা জল দিয়া রস পাতলা রাখিতে হইবে। রস যেন কড়া না হয়, তাহা যেন বেশ মনে থাকে।

অনন্তর, পরীক্ষায় যখন দেখা যাইবে, উহা আর ডুবিতেছে না এবং

জ্বালের অবস্থায় রসের নীচে পড়িয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে রস-গোল্লা পাক হইল। টাট্‌কা অবস্থা অপেক্ষা, একটু রস বসিলে রসগোল্লা খাইতে অতি সুখাদ্য। এজন্য বিলম্ব করিয়া আহার করা ভাল। উহা শীতল হইলে, ইচ্ছা হয় যদি, তবে রসে দুই তিন বিন্দু গোলাপী আতর দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে, রসগোল্লা প্রস্তুত হইল। গোলাপ-গন্ধ নির্গত হয় বলিয়া, উহাকে গোলাপী রসগোল্লা-ও কহিয়া থাকে।

চন্দ্রমাছ।

চন্দ্রমাছের পাক এক প্রকার নারিকেল-সন্দেশের পাকের ন্যায়। এক সের নারিকেল-কুরা-বাটা আর এক সের চিনির রস এক সঙ্গে মিশা-ইয়া জ্বালে চড়াইবে এবং মধ্যে মধ্যে খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। জ্বালে যত রস মরিয়া গাঢ় হইয়া আসিবে, তত-ই ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে, নতুবা আঁকিয়া উঠিবে। অনন্তর, তাড়ুর গা হইতে একটু পাক তুলিয়া, আঙুলের মাথায় পরীক্ষা করিয়া দেখিবে, উহা চিটু ধরিয়া উঠিয়াছে কি না, যদি চিট্‌-ধরা বোধ হয়, তবে আর জ্বালে না রাখিয়া নামাইয়া নাড়িতে থাকিবে। জুড়াইয়া আসিলে পাত্রান্তরে তুলিয়া, একবার অল্প চট্‌কাইয়া গুটি কাটিতে থাকিবে এবং এক একটি গুটি মাছের ছাঁচের ভিতর পূরিয়া চাপিয়া-ই খুলিয়া লইবে। দেখিবে, মাছের আকারে উহার গঠন হইয়াছে। জলপানের থালা সাজাইতে এই মাছ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইচ্ছা হয় যদি, কিস্‌মিস্‌ কিংবা পেস্তা অথবা বড় এলাচের দানা দ্বারা মাছের দুইটি চোক-ও তৈয়ার করিয়া দিতে পারা যায়।

বিবিধ সন্দেশের নাম।

১। গোল্লা।
২। কাঁচা গোল্লা।
৩। রাতাবী।
৪। কস্তুরো।
৫। মনোহরা।
৬। মুণ্ডি।
৭। ক্ষীরপুলি।
৮। কামরাঙ্গা।
৯। মনোরঞ্জন।
১০। আতা।
১১। বাদামতক্তি।
১২। ক্ষীরতক্তি।
১৩। অবাক্।
১৪। গোলাপফুল।
১৫। নয়নতারা।
১৬। গুড্‌মর্ণিং।
১৭। লর্ড রিপণ।
১৮। আবার খাব।
১৯। গোলাপী পেড়া।
২০। পরীওয়ালা ছাঁচ।
২১। বাঘ সন্দেশ।
২২। আম সন্দেশ।
২৩। তালশাঁস।
২৪। জলভরা তালশাঁস।
২৫। দেদো-মোণ্ডা।
২৬। ক্ষীরের সন্দেশ।
২৭। নিচু।
২৮। আপেল।
২৯। জামরুল।
৩০। ডালিম।
৩১। খরমুজ।
৩২। চন্দ্র মাছ।
৩৩। চন্দ্র আতা।
৩৪। চন্দ্র ছাঁচ।
৩৫। চন্দ্রানন।
৩৬। গোলাপী চন্দ্রপুলি।
৩৭। রসগোল্লা।
৩৮। চম্‌চম্।
৩৯। ক্ষীরমোহন।
৪০। ছানাভাজা।
৪১। চাল্‌তা ফুল।
৪২। হরিণ ছাপা।
৪৩। চাঁদসই।
৪৪। চন্দ্রপুলি।

৪৫। আহ্লাদে পুতুল।
৪৬। গোলাপজাম।
৪৭। ছানার মুড়কি।
৪৮। রসমুণ্ডি।
৪৯। সূর্য্যপুলি ইত্যাদি।

যে কয়েক প্রকার 'পাকের' ব্যবস্থা লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে উপকরণ ও পরিমাণ দ্বারা সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, সকল প্রকার ছাপার সন্দেশ তৈয়ার হইবে।

ক্ষীরের মিষ্টান্ন।

ছানার ন্যায় ক্ষীর দ্বারা-ও বহুবিধ রসনা-তৃপ্তি-কর খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। ছানা ও চিনির উৎকৃষ্টতানুসারে যেমন সন্দেশ উত্তম হইবার কথা, সেইরূপ উৎকৃষ্টরূপ চিনি ও ক্ষীর লইয়া পাক করিলে, তদুৎপন্ন মিষ্ট-দ্রব্য-ও সেইরূপ উপাদেয় হইবে। কেবলমাত্র নামের তালিকা এস্থলে লিখিত হইল।

১। ক্ষীরের ছাঁচ।
২। ক্ষীরের পাতা।
৩। ক্ষীরের ফুল।
৪। ক্ষীরেলা।
৫। ক্ষীরের গোবিন্দভোগ।
৬। ক্ষীরের ঘোসি।
৭। ক্ষীরের গুজিয়া।
৮। ক্ষীরের পান্তোয়া।
৯। ক্ষীরের গোলাপজাম।
১০। ক্ষীরের ছানাবড়া।
১১। ক্ষীরের গজা।
১২। ক্ষীরের বালুসাহী।
১৩। ক্ষীরের লাড়ু।
১৪। ক্ষীরের বরফি।
১৫। ক্ষীরের চন্দ্রপুলি।
১৬। ক্ষীরের চিত্রপুলি।
১৭। ক্ষীরের লেডিক্যানিং।
১৮। ক্ষীরের পেড়া ইত্যাদি।

ক্ষীরের যে সকল মিষ্টান্নের নাম উল্লেখ করা হইল, তৎসমুদায় টাট্কা

খোয়াক্ষীর দ্বারা পাক করা উচিত ; কারণ ক্ষীর বাসী হইলে, তদুৎপন্ন মিষ্ট-দ্রব্যের আস্বাদ ভাল হয় না। ক্ষীরের সহিত এরারুট মিশাইয়া লইতে হয়। এক দিনের বাসী ক্ষীরের, প্রতি সেরে আধ পোয়া* এরারুট মিশাইয়া লইলে, উহার দোষ কাটিয়া যায়। এইরূপ দুই দিবসের বাসী ক্ষীরে তিন ছটাক এরারুটের বাঁধন দিতে হয়। ছানা ও ক্ষীর প্রভৃতিতে সবেদা কিংবা এরারুট চটকাইয়া মিশাইয়া লইলে, তাহাকে বাঁধন দেওয়া কহে। কিন্তু এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, অধিক দিনের বাসী ক্ষীর দ্বারা কোন প্রকার মিষ্টান্ন পাক করা উচিত নহে। ক্ষীর যত বাসী হইবে, তদুৎপন্ন খাদ্য-ও সেই নিয়ম বিস্বাদু হইবার কথা। ছানার লেডিক্যাণিং, পান্তোয়া, গোলাপজাম প্রভৃতি যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, ক্ষীরের দ্রব্যাদির-ও পাকের প্রায় সেইরূপ ব্যবস্থা ; অর্থাৎ প্রথমে খোয়া ক্ষীর ভাঙ্গিয়া লইতে হয়। পরে তাহাতে বাঁধন দিয়া, পান্তোয়া আদি গড়াইয়া ঘৃতে ভাজিতে হয় ; তদনন্তর, তাহা চিনির রসে ফেলিয়া রাখিলে-ই প্রস্তুত হইল। ছানা অপেক্ষা ক্ষীরের বা মেওয়ার দ্রব্য অত্যন্ত সুখাদ্য।

একাদশ পরিচ্ছেদ।

পায়স ও পিষ্টক

হিন্দু-জাতির অতি প্রাচীন গ্রন্থে পায়স ও পিষ্টকের পরিচয় পাওয়া যায়। কোন্ সময় হইতে যে, এ দেশে ঐ সকল সুমিষ্ট খাদ্যের প্রথম আরম্ভ হইয়াছে—তাহা নির্ণয় করা সুকঠিন। তবে এই পর্য্যন্ত বলিতে পারা যায়, যে সময়ে পৃথিবীর অন্যান্য ভূভাগ ঘোর অসভ্যতান্ধকারে সমাচ্ছন্ন ছিল, তারতে তখন-ও উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করিয়া, আত্মীয় স্বজনের রসনার তৃপ্তি-সাধন করিতে শিক্ষা করিয়াছিল। তখন পর্য্যন্ত দেব-সেবা বা কোন মাঙ্গলিক কার্য্যে, পায়স অতি আদরের সহিত ব্যবহৃত হইতে দেখা যাইত।

পায়স বাস্তবিক অতি সুখাদ্য দ্রব্য। নির্জ্জলা দুগ্ধ-ই পায়সের প্রধান উপকরণ। রুচিভেদে এখন পায়স পাকের নানাবিধ নিয়ম প্রবর্ত্তিত হইতেছে। ভিন্ন ভিন্ন উপকরণে পাক করিলে, পায়সের বিভিন্ন প্রকার

স্বাদ হইয়া থাকে। কোন্ কোন্ দ্রব্যের সংযোগে কি প্রকারে পায়স প্রস্তুত করিতে হয়, তৎসমুদায় সবিস্তারে লিখিত হইতেছে।

পায়সের উপাদেয়তা দুগ্ধের উপর নির্ভর করিয়া থাকে। দুগ্ধ যে পরিমাণে নির্জ্জলা হইবে, পায়স-ও সেই পরিমাণে উপাদেয় হইবে। ভালরূপ খাঁটি দুগ্ধের পায়স অধিক পরিমাণে আহার করা যায় না। আবার যদি উহা ঘৃত সম্বরা দিয়া এবং পাকের সময় মধ্যে মধ্যে উৎকৃষ্ট গব্য ঘৃত দুগ্ধে খাওয়ান যায়, তবে সেই পায়স বাস্তবিক-ই দেব-ভোগ্য হইয়া থাকে।

ছোট এলাচ ও তেজপত্র দ্বারা পায়স সম্বরা দেওয়া হইয়া থাকে। সম্বরা দিলে আস্বাদ অপেক্ষাকৃত সুমধুর হয়। পায়স উপাদেয় করিবার জন্য উহাতে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ অগ্রে জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, উপরিভাগের খোসা ছাড়াইয়া পায়সে ব্যবহার করিতে হয়। এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক যে, ঐ সকল উপকরণ ব্যতীত-ও পায়স পাক হইতে পারে।

পায়স জ্বাল হইতে নামাইয়া, তাহাতে ছোটএলাচ-চূর্ণ ও সামান্যরূপ কর্পূর দিলে, উত্তম গন্ধবিশিষ্ট হইয়া থাকে। কেহ কেহ আবার অন্য কোন প্রকার মসলা ব্যবহার না করিয়া, পাকের পর পায়সের পরিমাণ বুঝিয়া, দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর-ও দিয়া থাকেন।

সরু অথচ দানাদার আতপ চাউল-ই পায়সের পক্ষে প্রশস্ত। ভাঙ্গা চাউলে পায়স ভাল হয় না। পায়স বা পরমান্নের চাউল ঘৃতে সামান্যরূপ ভাজিয়া লইয়া, পাক করিলে তাহা অতি উপাদেয় রসনা-তৃপ্তি-কর হইয়া থাকে।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে, দুগ্ধের গুণানুসারে পরমান্নের আস্বাদের তারতম্য হইয়া থাকে। জলীয় দুগ্ধে যেরূপ পায়সের আস্বাদ মন্দ হইয়া থাকে, সেইরূপ যে গাভী অল্প দিনমাত্র প্রসব করিয়াছে, তাহার দুগ্ধে পরমান্ন পাক করিলে তাহা-ও তত সুস্বাদু হয় না।

দুগ্ধের উৎকর্ষানুসারে পরমান্নে মিষ্ট ব্যবহৃত হইয়া থাকে। খাঁটি দুগ্ধে সের করা তিন ছটাক মিষ্ট দিলে যথেষ্ট হয়। আর জলীয় দুগ্ধে মিষ্টের পরিমাণ অধিক দিতে হয়। কিন্তু অধিক মিষ্ট দিলে-ও, তাহা কখন-ই খাঁটি দুগ্ধের ন্যায় সুস্বাদু হয় না।

পায়সে গুড়, চিনি, বাতাসা এবং মধু ব্যবহৃত হইয়া থাকে। গুড়ের মধ্যে নূতন খেজুরের নলেন গুড়ে উত্তম পরমান্ন হয়। ইক্ষু গুড় দ্বারা পায়স পাক করিলে, দুধ ছিঁড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। কারণ, ইক্ষু গুড়ে এক প্রকার অম্ল রস আছে, বিশেষতঃ উহা পুরাতন হইলে, অম্ল রস প্রবল হইয়া থাকে। গুড় কিংবা চিনি পায়সে ব্যবহার করিতে হইলে, উহা দুগ্ধে গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে ভাল হয়, কারণ, তদ্দ্বারা মিষ্ট-দ্রব্যের ময়লাদি পরিস্কৃত হইয়া থাকে। অনেক সময় দেখা যায়, পাক-পাত্রের দোষে-ও পরমান্নের বর্ণ ময়লা হয় এজন্য পাক-পাত্র বিশেষ করিয়া পরিষ্কার করিয়া লওয়া আবশ্যক।

পায়স পাকে প্রথমে যেরূপ তীব্র জ্বাল দিতে হয়, দুগ্ধ মরিয়া আসিলে, জ্বালের আঁচ কমাইয়া ঘন ঘন নাড়িতে হয়। কারণ, এই সময় আঁকিয়া উঠিবার বিশেষ সম্ভাবনা। পায়স চাপ চাপ হইলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না। পায়স গাঢ় ক্ষীরের ন্যায় করা আবশ্যক।

পিষ্টকের মধ্যে দুই একটি ভিন্ন, অধিকাংশ-ই একপ্রকার অখাদ্য বলিলে-ই হয়। কারণ, যে সকল উপাদানে ঐ সমস্ত দ্রব্য প্রস্তুত হয়, তৎসমুদায়-ই প্রায় পীড়া-দায়ক। কিন্তু হইলে কি হয়? বৎসরের মধ্যে সময় বিশেষে পিষ্টকাহার হিন্দু-জাতির নিকট ধর্ম্মের অঙ্গ বলিয়া পরিগণিত। বিশেষতঃ, স্ত্রীলোকেরা পিষ্টকাদিতে অত্যন্ত প্রিয়। এই খাদ্য-দ্রব্য পাক সম্বন্ধে এ দেশে কুলকামিনীদিগের মধ্যে নানা প্রকার নিপুণতা-ও দেখিতে পাওয়া যায়।

পূর্ব্বে-ই বলা হইয়াছে, পিষ্টকের মধ্যে দুই একটি পিষ্টক বাস্তবিক

অতি মধুর, এবং এত মুখ-প্রিয় যে, আহারকালে তাহার অপকারিতা মনে থাকে না। ফলতঃ, যে পরিমাণ পিষ্টকাদি আহার করিলে, সহজে পরিপাক করিতে পারা যায়, সেই পরিমাণে আহার করা-ই বিধেয়। এখন অপেক্ষা পূর্ব্বকার লোকদিগের স্বাস্থ্য ভাল ছিল, তাঁহারা অধিক পরিমাণে আহার করিয়া, পরিপাক করিতে সমর্থ হইতেন। এক্ষণে লোকের পরিপাক-শক্তি যে পরিমাণে হ্রাস হইয়া আসিতেছে, পিষ্টকাদি ভক্ষণে সেই পরিমাণে রুচি-ও অল্প দেখা যাইতেছে। বিশেষতঃ, পীড়িত ব্যক্তিদিগের পক্ষে পিষ্টক ভক্ষণ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। কারণ, সুস্থব্যক্তি সহজে যাহা পরিপাক করিতে অসমর্থ, পীড়িত ব্যক্তিদিগের পক্ষে যে, তাহা মহা অনিষ্ট-কর এবং বিষ-তুল্য ইহা বোধ হয়, কাহাকে-ও যুক্তি দ্বারা প্রমাণ করিতে হয় না। বালক-বালিকারা পর্য্যন্ত পিষ্টক ভক্ষণে আগ্রহ প্রকাশ করিয়া থাকে। এজন্য, তাহাদের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, আহারের ব্যবস্থা করা উচিত। বিশেষতঃ, যে সময়ে ওলাউঠা প্রভৃতি মহামারী উপস্থিত হয়, সেই সময় পিষ্টক বিষ-তুল্য জ্ঞান করা কর্ত্তব্য। চাউলের গুঁড়ি এবং তৈল প্রভৃতি সংযোগে যে সকল খাদ্য প্রস্তুত করা হয়, তৎসমুদায় সহজে-ই দুষ্পাচ্য। দুষ্পাচ্য দ্রব্য আহার করিলে, নানাপ্রকার পেটের পীড়া হইবার গুরুতর সম্ভাবনা। অতএব যাহাতে পীড়া হইবার কথা, সেরূপ দ্রব্য আহার-পক্ষে বিশেষরূপ সাবধান হওয়া-ই উচিত।

নলেন গুড়ের পায়স।

উপকরণ ও পরিমাণ। দুগ্ধ এক সের, গুড় আধ পোয়া, চাউল এক ছটাক, ঘৃত আধ ছটাক, ছোট এলাচ-চূর্ণ এক আনা।

দানাদার অস্তি আস্ত চাউল দ্বারা পায়স পাক করিলে, উহা আর গলিয়া যায় না। প্রথমে চাউলগুলি উত্তমরূপে ঝাড়িয়া সমুদায় ঘৃতে অল্প পরিমাণ ভাজিয়া লইবে এবং ভাজা হইলে, তাহাতে সমুদায় দুগ্ধ ছাঁকিয়া ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। কেহ কেহ চাউল প্রথমে না দিয়া, অগ্রে দুগ্ধ জ্বালে চড়াইয়া থাকেন এবং একটি বলক উঠিলে, তাহাতে পূর্ব্বোক্ত ভর্জ্জিত চাউলগুলি ঢালিয়া দেন। ফলতঃ, পাচকগণ এই উভয় প্রকার নিয়মের মধ্যে যে কোন নিয়মে পাক করিতে পারেন। পায়স জ্বালে থাকিলে সর্ব্বদা নাড়িতে হয়; কারণ, ভালরূপ নাড়ার ব্যাঘাত হইলে, উহা ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার খুব সম্ভাবনা। জ্বালের অবস্থায় নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, চাউল সুসিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে সমুদায় গুড় ঢালিয়া দিয়া, পূর্ব্ববৎ আস্তে আস্তে নাড়িতে হইবে। এই সময় ইচ্ছা হইলে উহাতে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ দিতে পারা যায়। কিস্‌মিসাদি দিলে উহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। অনন্তর যখন দেখা যাইবে যে, ক্ষীরের ন্যায় হইয়াছে, অর্থাৎ কাটি কিংবা হাতার গায় জড়াইয়া লাগিতেছে, তখন আর জ্বালে রাখার আবশ্যক হইবে না, পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে সমুদায় এলাচ-চূর্ণ ছাড়াইয়া, একটি পাত্রে ঢাকা দিয়া রাখিবে। পরিবেষণের সময় একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, ভোক্তাদিগকে আহার করিতে দেও, জানিতে পারিবে, নলেন গুড়ের পায়স কি প্রকার মধুর স্বাদ-যুক্ত। পায়স গুরুপাক, মল-রোধক, বল-কর, কফ-বর্দ্ধক, অগ্নি-মান্দকারক, রক্ত-পিত্তজনক, এবং বাত-পিত্ত-নাশক। পিষ্টকের গুণ:—গুরু-পাক, বিদাহী, রুক্ষ ও বল-কর।

লুচির পায়স।

প্রথমে দুধ জ্বাল দিতে থাকিবে। জ্বালে অর্দ্ধেক মরিয়া গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহাতে লুচির বড় বড় টুকরা ছিঁড়িয়া দিবে। এই সময় বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং পরিমিত চিনি দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। অন্যান্য পায়সের ন্যায় ঘন হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে এবং এরূপ ভাবে ধীরে ধীরে নাড়িতে থাকিবে, যেন সর জমিতে না পায়। যখন দেখিবে, পায়স শীতল হইয়াছে, তখন একটু চিনিতে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইয়া, সেই আতর মিশ্রিত চিনি পায়সে দিয়া, একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে। লুচির পায়স আহার করিবার সময় রাবড়ির ন্যায় অতি উপাদেয় বোধ হয়।

চিড়ার পায়স।

চাউলের পায়সের ন্যায় চিড়ার পায়স পাক করিতে হয়। সকল জাতীয় ধান্যের চিড়া দ্বারা পায়স পাক করিলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না। চিড়াগুলি প্রথমে হাত-বাছাই করিয়া লইবে। অনন্তর, দুধ জ্বালে চড়াইয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। অর্দ্ধেক পরিমাণ মরিয়া আসিলে, তাহাতে চিড়া, চিনি এবং বাদাম, পেস্তা ও কিস্‌মিস্ ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। লিখিত উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া, অল্পক্ষণ জ্বালে রাখিলে দুধ ঘন হইয়া আসিবে। এই সময় পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া, পায়সে কর্পূর ও ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া, দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইলে, পাক হইল। এস্থলে জানা আবশ্যক

যে, অন্যান্য ধান্যের চিড়া অপেক্ষা কামিনী ধানের চিড়া-ই পায়সের পক্ষে অতি উপাদেয়।

ক্ষীরের পায়স।

ক্ষীরুগোছের ক্ষীরে অল্প পরিমাণে মিহি ময়দা মিশাইয়া বেশ করিয়া চটকাইয়া লইবে। পরে তাহা পাকাইয়া সরু তারের ন্যায় করিবে। এখন তাহা ছোট ছোট করিয়া নখে কাটিয়া রাখিবে। এদিকে দুধ জ্বালে মারিয়া তাহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌ এবং ছোট এলাচের দানা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে ক্ষীর ও চিনি ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই ক্ষীরের পায়স পাক হইল। ইচ্ছা করিলে পরিবেশনের পূর্ব্বে দুই এক ফোটা গোলাপী আতর উহাতে মিশাইয়া লইবে।

গোল আলুর পায়স।

লাল আলুর ন্যায় গোল আলুর দ্বারা অতি সুমধুর পায়স হইয়া থাকে। আলু প্রথমে চিড়ার ন্যায় কুটিয়া লইতে হয়। পরে তাহা হয় ঘৃতে অল্পমাত্র সাঁতলাইয়া না হয় অমনি পায়স রাঁধিলে চলিতে পারে। এই পায়স রন্ধন সম্বন্ধে নূতন নিয়ম কিছু-ই নাই। অন্যান্য পায়স যেরূপ নিয়মে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌ দ্বারা রাঁধিতে হয়, ইহা দ্বারা-ও সেইরূপ নিয়মে পায়স রাঁধিয়া লইবে।

বঁদের পায়স।

বঁদের পায়স অতি সুখাদ্য। এই সুখাদ্য পায়স প্রস্তুত করা-ও অতি সহজ। অন্যান্য পায়স পাক করিতে হইলে, যে নিয়মে দুগ্ধ ঘৃত সম্বরা দিয়া জ্বালে মারিতে হয়। এই পায়সের দুগ্ধ-ও সেই নিয়মে জ্বাল দিতে থাক, এবং দুগ্ধ ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে বাদাম, পেস্তা, (লম্বাধরণে পাতলা পাতলা চিরিয়া) কিস্‌মিস, ছোট এলাচের দানা এবং চিনি বা বাতাসা দিয়া নাড়িতে থাক। এদিকে বঁদে ভাজার নিয়মানুসারে ঘৃতে বঁদে ভাজিয়া, উহা চিনির রসে না ফেলিয়া পূর্ব্ব-প্রস্তুত দুগ্ধে ফেলিতে থাক। দুগ্ধের পরিমাণ মত যে বঁদে দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন। দুগ্ধে বঁদে মিশাইয়া লইলে-ই বঁদের পায়স প্রস্তুত হইল।

কাঁচা আমের পায়স।

প্রথমে আম্রখণ্ডে লবণ মাখাইয়া আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখ; পরে পরিষ্কৃত জল দ্বারা উহা উত্তমরূপে ধুইয়া লও। এখন এই আম্রখণ্ড-গুলি বেশ করিয়া ছেঁচিয়া আবার উত্তমরূপে ধুইয়া ও নিংড়াইয়া রাখ। এদিকে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া কিস্‌মিস্‌গুলি ভাজিয়া লও। এখন সেই ঘৃতে এলাচের দানা ছড়াইয়া দেও। যখন দেখা যাইবে, ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে দুগ্ধ ছাঁকিয়া ঢালিয়া দেও, এবং মৃদু জ্বালে সর্ব্বদা ঘন ঘন নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন দুগ্ধ সিকি পরিমাণ মরিয়া আসিবে, তখন তাহাতে

আম ও চিনি এবং বাদামাদি ঢালিয়া দেও এবং পূর্ব্ববৎ নাড়িতে থাক। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন অর্দ্ধেক দুগ্ধ মরিয়া আসিবে, এবং কাটি কিংবা হাতার গায়ে গাঢ়ভাবে লাগিতে থাকিবে, তখন জ্বাল হইতে উহা নামাইয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট এলাচের দানা চূর্ণ করিয়া, উহাতে ছড়াইয়া দিয়া, আর একবার উত্তমরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া ঢালিয়া রাখিলে, আম্রের পায়স পাক হইল। অনেকের ধারণা, আম্রের পায়সে দুগ্ধ নষ্ট হইয়া যায়; কারণ, দুগ্ধে অম্লরস পতিত হইলে, সহজে-ই তাহা বিকৃত হইয়া থাকে। কিন্তু লিখিত নিয়মে পাক করিলে, আদৌ দুগ্ধ নষ্ট হইবে না। আম্র বৎসরের মধ্যে সকল সময় পাওয়া যায় না, সুতরাং, ইচ্ছা হইলে-ই যে, বার মাস আম্রের পায়স প্রস্তুত হইবে, তাহা সম্পূর্ণ অসম্ভব। এজন্য আর একটি উপায়ে পায়সে আম্রের ন্যায় সুগন্ধ করিতে পারা যায়। অর্থাৎ যে নিয়মে পায়স পাক করিতে হয়, সেই নিয়মে উহা রন্ধন করিয়া, শেষে অর্থাৎ জ্বাল হইতে নামাইবার সময়, পায়সে অল্প পরিমাণ আম-আদার রস দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, ঠিক কাঁচা আমের ন্যায় গন্ধ হইবে।

ছানার পায়স।

ভাল টাট্‌কা ছানা এক সের, খাঁটি দুগ্ধ চারি সের, চিনি তিন পোয়া। প্রথমে একতার বন্দ রস জ্বালে এক ফুট ফুটাইয়া নামাইবে এবং গরম থাকিতে থাকিতে তাহাতে সমুদায় ছানা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, রসে উত্তমরূপ মিশিয়া গিয়াছে, তখন তাহা ঢাকিয়া রাখিবে। এদিকে চারি সের দুগ্ধ জ্বালে চড়াইয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে এবং দুই সের দুধ মরিয়া আসিলে, জ্বাল হইতে উহা নামাইবে। এখন রস-মিশ্রিত ছানার এই

গরম দুধ অল্প পরিমাণে ঢালিয়া নাড়িতে থাকিবে। আর জ্বালে বসাইবার প্রয়োজন হইবে না। ক্রমে ক্রমে সমুদায় দুধ মিশান হইলে, পেস্তার কুচি দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে। ইচ্ছা হইলে উহাতে অল্প পরিমাণে গোলাপ জলের ছিটা কিংবা গোলাপী আতর দিতে পার। যাঁহারা উহা অপবিত্র জ্ঞান করেন, তাঁহারা তৎপরিবর্ত্তে ছোট এলাচ-চূর্ণ ও কর্পূর দিয়া সুগন্ধ করিয়া লইবেন।

ক্ষীরিকা।

পরমান্ন বা পায়সের একটী নাম ক্ষীরিকা। নির্জ্জলা দুধে উহা পাক করিতে হয়। অতি প্রাচীন-কালে যে নিয়মে ক্ষীরিকা প্রস্তুত হইত, এস্থলে তাহা-ই লিখিত হইতেছে। অর্দ্ধ-পক্ক দুগ্ধে, দুগ্ধের ষোল ভাগের এক-ভাগ সরু আতপ চাউল, ঘৃতের সহিত সিদ্ধ করিবে; চাউল সিদ্ধ হইলে, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি দিবে। পরমান্ন পাক হইলে, উহা উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে ছোট এলাচ-দানার গুঁড় ও সামান্য কর্পূর দিবে।

বৈদ্য-শাস্ত্রমতে ক্ষীরিকার গুণ,— মধুর-রস, গুরু-পাক, বিষ্টম্ভী, পুষ্টি-কর এবং বাত, পিত্ত ও রক্তপিত্তের হানি-কারক।

কচি লাউয়ের পায়স।

কচি লাউদ্বারা পায়স প্রস্তুত হইতে পারে। লাউয়ের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার মধ্যস্থ বুকো কাটিয়া ফেলিবে। পরে লাউ অত্যন্ত

পাতলা পাতলা ধরণে সরু সরু ভাবে কুটিবে। অনন্তর, তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এই সিদ্ধ লাউ পায়সের উপযুক্ত হইল। কেহ কেহ আবার ঘৃতে সামান্যরূপে ভাজিয়া লইয়া-ও থাকেন। ফলতঃ, ভাজিয়া না লইলে কোন ক্ষতি নাই। আর জলে সিদ্ধ করিলে, লাউয়ের জলীয় অংশ বাহির হইয়া যায়। অগ্রে সিদ্ধ না করিলে, দুগ্ধে ঐ জলীয়াংশ মিশ্রিত হওয়ায়, পায়সের অত্যন্ত পান্‌সা আস্বাদ হইয়া থাকে, এজন্য সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। পায়সের দুধ জ্বাল দিতে হইলে, প্রথমে কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া, তেজপত্র ফোড়ন দিয়া, তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিতে হয়। জ্বালে দুগ্ধ তিন ভাগ মরিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত লাউ ঢালিয়া দিবে। লাউ দেওয়ার পরে-ই চিনি, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ দিয়া, ধীরে ধীরে নাড়িতে থাকিবে। অত্যন্ত নাড়া চাড়া করিলে, লাউ এককালে গলিয়া যাইবে। এজন্য অতি সাবধানে নাড়িতে হয়। এই সকল উপকরণ দিয়া, অল্পক্ষণ পরে নামাইয়া লইলে-ই, লাউয়ের পায়স প্রস্তুত হইল।

গোলাপী ফির্ণি।

ফির্ণি এক-প্রকার পায়স বলিলে-ই হয়। উহা বেশ সুখাদ্য; কামিনি-ধানের আতপ চাউল দ্বারা ফির্ণি পাক করিলে, তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। অন্যান্য চাউলে পাক করিলে, কামিনি-চাউলের ন্যায় গন্ধ-বিশিষ্ট হয় না।

প্রথমে, চাউলগুলি ঝাড়িয়া বাছিয়া, ভাল জলে উত্তমরূপে ধুইবে। পরে, তাহা ভাত রাঁধিবার নিয়মে পাক করিতে থাকিবে। হাঁড়িতে চাউল দিয়া, চাউলের পরিমাণ বুঝিয়া, সামান্য দারুচিনি তাহাতে দিবে।

এক পোয়া চাউল হইলে, দেড় সের জলে অন্ন পাক করিবে। ভাত ফুটিতে আরম্ভ করিলে, হাঁড়ির ঢাকনি খুলিয়া, তাহাতে ক্রমে ক্রমে দেড় সের গরম দুধ খাওয়াইতে থাকিবে। এই সময় হইতে হাঁড়ির ভাত সর্ব্বদা নাড়িয়া দিবে; সর্ব্বদা নাড়িবার কারণ এই যে, ভাত ভাঙ্গিয়া যাইবে। দুধ দেওয়ার সময় আধ পোয়া সাগু হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে। ভাত সিদ্ধ হইবার সময় হইতে, উনানের আঁচ কমাইয়া দিবে। কারণ, এই সময় অধিক আঁচ দিলে, আর ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া না দিলে, উহা ধরিয়া যাইবার সম্ভাবনা। অনন্তর, পরিমাণ-মত, মিছ্‌রি কিংবা ভাল চিনি ফির্ণিতে দিবে। বাদাম ও পেস্তা-বাটা দিতে ইচ্ছা করিলে, এই সময় তাহা ফির্ণিতে দিয়া, ভাল করিয়া নাড়িয়া দিবে। যখন বুঝিবে, ফির্ণি বেশ লপেট গোছের অর্থাৎ ক্ষীরের ন্যায় হইয়াছে, তখন উহা উনান হইতে নামাইবে। ফির্ণি ঠাণ্ডা হইয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের গুঁড় ছড়াইয়া দিবে এবং গোলাপ জল ছিটাইয়া দিবে। এই ফির্ণি কোন কোন পোলাওয়ে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

সুজির পায়স।

সাগুর পায়স ও সুজির পায়স পাক করিবার ব্যবস্থা প্রায় এক রূপ; প্রভেদ এই যে, সাগু অপেক্ষা সুজিতে শীঘ্র দুধ গাঢ় করিয়া তুলে। একন্য দুগ্ধে সুজির পরিমাণ অল্প করিয়া দিতে হয়। অন্যান্য পায়সের ন্যায় দুগ্ধ অর্দ্ধেক জ্বালে মারিয়া, তাহাতে সুজি ছড়াইয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িতে হয়। কিন্তু সুজি অগ্রে লাল্‌ছে ধরণে ভাজিয়া দুগ্ধে দিলে, আস্বাদ অপেক্ষাকৃত সুমধুর হইয়া থাকে। সুজির এক-প্রকার হাল্‌সে গন্ধ আছে, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে তাহা থাকে না। দুগ্ধে সুজি দেওয়ার

পর, তাহাতে চিনি কিংবা বাতাসা অথবা নলেন গুড় দিতে হয়। উৎকৃষ্ট পায়স পাক করিতে হইলে, এই সময় উহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং ছোট এলাচ দিলে ভাল হয়। এই সকল উপকরণ দিয়া মৃদু সন্তাপে ঘন ঘন নাড়িতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া হাতা কিংবা কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। সুজির পায়স অতি সুখাদ্য।

কমলালেবুর পায়স।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কমলা লেবুর রস এক পোয়া, দুগ্ধ (খাঁটি) এক সের, সুজি আধ ছটাক, ঘৃত এক ছটাক, বাদাম আধ ছটাক, কিস্‌মিস্ আধ ছটাক, ছোট এলাচের দানা দুই আনা, চিনি আধ পোয়া।

প্রথমে, জ্বালে দুধের দুইটি বলক তুলিয়া রাখিবে, অথবা একটি উনানে উহা জ্বালে বসাইয়া, মৃদু তাপে ঘন ঘন নাড়িবে। এরূপ নিয়মে নাড়িবে, তাহাতে যেন সর না পড়ে। এদিকে, লেবুর রসে চিনি মিশাইয়া, তাহা সামান্যমাত্র গরম করিয়া নামাইয়া রাখিবে। পরে, একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিবে, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, বাদাম ও কিস্‌মিস্‌গুলি অল্পমাত্র ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। পরে, ঐ গরম ঘৃতে এলাচের দানাগুলি ছাড়িয়া দিবে এবং একখানি খুন্তি দ্বারা তাহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিয়া, তাহাতে সমুদায় সুজি ঢালিয়া দিবে। কিন্তু নাড়া বন্ধ হইবে না। সুজির অল্প লাল্‌ছে লাল্‌ছে ধরণের রঙ হইলে, তাহাতে চিনি মিশ্রিত লেবুর রস ঢালিয়া দিবে, এবং একটু ফুটিতে আরম্ভ হইলে, পূর্ব্ব-রক্ষিত গরম দুগ্ধ অল্প অল্প পরিমাণে উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। এইরূপে ক্রমে ক্রমে সমুদায় দুগ্ধ খাওয়াইবে। দুগ্ধ খাওয়ান

শেষ হইলে, তাহাতে বাদাম ও কিস্‌মিস্‌ দিয়া অল্পক্ষণ ফুটাইলে, উহা পায়সের আকারে গাঢ় হইয়া আসিবে। এখন পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, কমলা লেবুর পায়স প্রস্তুত হইল। পায়সের জন্য মিষ্ট আস্বাদনের লেবু সংগ্রহ করিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই বুঝিতে পারেন। কারণ, অম্লরসে দুগ্ধ নষ্ট করিয়া থাকে। দুগ্ধ নষ্ট হইবে না অথচ সুখাদ্য পায়স প্রস্তুত হইবে, ইহা-ই কমলা লেবুর পায়সের প্রধান গুণাগুণ।

কাঁটালের বিচির পায়স।

এই পায়স বেশ সুস্বাদু এবং পুষ্টি-কর। কাঁটালের বিচি দ্বারা পিষ্টক এবং নানাপ্রকার সুস্বাদু ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইয়া থাকে। অন্যান্য পায়সের ন্যায় এই পায়স প্রস্তুত করা অতি সহজ।

কাঁটালের পুষ্ট বিচি দ্বারা পায়স পাক করিতে হয়। অপুষ্ট বিচি তত সুস্বাদু নহে। আর যে সকল বিচে শিকড়ের ন্যায় এক প্রকার আঁশ বা সূত্র নির্গত হইয়া থাকে, তদ্দ্বারা সুখাদ্য পায়স হয় না। প্রথমে বিচিগুলির উপরিকার সাদা খোসা ছাড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিয়া, জল গালিয়া ফেলিবে এবং ঠাণ্ডা হইলে, বিচির উপরিভাগে লালবর্ণের যে ছাল বা খোসা থাকিবে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। এখন এই পরিষ্কৃত বিচিগুলি বাটিয়া চন্দনের ন্যায় করিয়া ঘৃতে অল্প ভাজিয়া রাখিবে। এদিকে পরিমাণ মত খাঁটি দুগ্ধ জ্বালে সিকি পরিমাণ মারিয়া, তাহাতে ভর্জ্জিত গুঁড় বা চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। ভালরূপ নাড়া না হইলে চাপ বাঁধিয়া যাইবার সম্ভাবনা। খানিক নাড়া চাড়ার পর পরিমাণ মত চিনি, বাতাসা কিংবা গুড় ঢালিয়া দিবে, এবং সর্ব্বদা নাড়িতে থাকিবে। এই সময়

আগুনের আঁচ কমাইয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, গাঢ় ক্ষীরের ন্যায় উহা কাটির গায়ে লাগিতেছে, তখন পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, অল্প পরিমাণে কর্পূরের গুঁড়া দিবে। লিখিত নিয়মে প্রস্তুত করিলে, কাঁটালের বিচির পায়স হইল।

লাল-আলুর পায়স।

ভাল করিয়া পাক করিতে পারিলে, লাল-আলু অথবা গোল-আলু দ্বারা অতি উপাদেয় পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই দুই জাতীয় আলু দ্বারা কেবলমাত্র যে, পায়স প্রস্তুত হয়, এরূপ নহে; অতি উৎ-কৃষ্ট পিষ্টক-ও প্রস্তুত হইয়া থাকে। আলুতে শর্করা বা চিনির অংশ থাকাতে উহা পায়সাদির উপযোগী। দুই প্রকার নিয়মে লাল-আলু দ্বারা পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে আলুর খোসা ছাড়াইয়া, তাহা চাউলের ন্যায় সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইবে। পরে তদ্দ্বারা পায়স রাঁধিবে। অন্য প্রকার নিয়মে পাক করিতে হইলে, অগ্রে আলুগুলি জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে জ্বাল হইতে নামাইবে। পরে উহা শীতল হইলে, উপরিভাগের লাল খোসা বা ছাল ফেলিয়া দিবে। এখন তাহা চট্‌কাইতে থাকিবে, এবং আঁশের ন্যায় যে সকল সূত্রবৎ পদার্থ দেখা যাইবে, তৎসমুদায় ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, তদ্দ্বারা পায়স পাক করিবে। পাচক ও পাচিকাগণ এই উভয়বিধ নিয়মের মধ্যে যে কোন প্রকারে তৈয়ার করিতে পারেন। অন্যান্য পায়স যেরূপ ঘৃত সম্বরা দিয়া পাক করিতে হয় এবং দুধের পরিমাণ-মত বাদাম, পেস্তা ও ও কিস্‌মিস্ দিতে হয়, ইহা-ও সেই নিয়মে পাক করিতে হয়।

মধুর পায়স।

টাট্‌কা মধু দ্বারা-ই উত্তম পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে। উহা পুরাতন হইলে বিস্বাদ হইয়া থাকে এবং উহাতে এক প্রকার অম্ল রসের সঞ্চার হয়। তদ্দ্বারা দুধ ছিঁড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। চাউল, চিড়া প্রভৃতি সকল প্রকার পায়সে-ই মধু ব্যবহৃত হয়। মধু দিলে পায়সে অন্য কোন প্রকার মিষ্ট দেওয়ার প্রয়োজন হয় না। মধুর পায়স অধিক পরিমাণে আহার করিলে, গাত্র-দাহ উপস্থিত হইয়া থাকে। হিন্দু-শাস্ত্র-মতে এই পায়স অতি পবিত্র।

পিয়াজের পায়স।

প্রথমে পিয়াজ লম্বাভাবে সরু সরু করিয়া কুটিবে। পরে তাহা ভাসা জলে সিদ্ধ করিবে এবং মধ্যে মধ্যে জল ফেলিয়া দিয়া, আবার জলে সিদ্ধ করিবে। এইরূপে যতক্ষণ পর্য্যন্ত পিয়াজের দুর্গন্ধ না যায়, ততক্ষণ সিদ্ধ করিবে এবং মধ্যে মধ্যে জল বদলাইয়া দিবে। যখন বুঝিবে, পিয়াজের গন্ধ এককালে ঘুচিয়া গিয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া জল নিংড়াইয়া, পিয়াজ পৃথক্ করিবে। এই পিয়াজ ঠিক ভাতের ন্যায় মলায়েম হইবে। এখন লুচির পায়সের ন্যায় উহা দুগ্ধে পাক করিয়া লইবে।

গোধূম-পালোর পায়স।

কানাদার টাট্‌কা গোধূমের পালো প্রস্তুত করিতে হয়। এই

পালো অধিক দিনের পুরাতন হইলে, তাহা আতিক্ত হইয়া থাকে। সুতরাং তদ্দ্বারা পায়স প্রস্তুত করিলে, তাহা-ও বিস্বাদ হইবার কথা। গোধূম-পালোর পায়স প্রস্তুত করিতে হইলে, অবিকল সুজির পায়সের ন্যায় পাক করিতে হয়।

ভুরার পায়স।

সুজির পায়সের ন্যায় ভুরার অতি উপাদেয় পায়স প্রস্তুত হয়। ভুরা দুগ্ধের সহিত মিলিত হইয়া ক্ষীরের ন্যায় হইয়া থাকে। যে নিয়মে সুজি ও সাগুদানার পায়স পাক করিতে হয়, এই পায়স পাক সম্বন্ধে-ও সেইরূপ নিয়ম। তবে সুজি ঘৃতে ভাজিয়া লইবার ব্যবস্থা আছে, কিন্তু ভুরা ভাজিতে হয় না। দুধ অৰ্দ্ধেক মরিয়া আসিলে, তাহাতে উহা ঢালিয়া দিতে হয়। অনন্তর, চিনি প্রভৃতি মিষ্ট দিয়া, গাঢ় হইলে-ই নামাইবার ব্যবস্থা। নামাইয়া উহার উপর কর্পূর ছড়াইয়া দিলে, আস্বাদ অপেক্ষাকৃত সুমধুর হইয়া থাকে। এই পায়সে বাদাম, পেস্তা প্রভৃতি না দিলে-ও চলিতে পারে, তবে ঐ সকল দিয়া পাক করিলে, আস্বাদ আর-ও ভাল হয়।

চিনার পায়স।

চিনা এক প্রকার ঘাসের বিচি, ইহাতে-ও পায়স হইয়া থাকে। কিন্তু ভুরার পায়সের ন্যায় এই পায়স তত সুখাদ্য নহে। ক্রম-

কেরা চাষে চিনা করিয়া, অতি আমোদের সহিত পায়স পাক করিয়া খাইয়া থাকে। চিনার মূল্য অতি শস্তা। ভুয়ার পায়সের ন্যায় পাক করিতে হয়।

বজরার পায়স।

এই শস্য বিহার প্রভৃতি পশ্চিমাঞ্চলে প্রচুর উৎপন্ন হইয়া থাকে। তথাকার লোকেরা অতি আমোদের সহিত বজরার অন্ন এবং পায়স রাঁধিয়া আহার করিয়া থাকে। চিনা প্রভৃতির ন্যায় বজরার পায়স পাক করিতে হয়। রুচি-ভেদে উহার আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

খেজুর-রসের পায়স।

প্রথমে খেজুর-রস জ্বালে চড়াইয়া খুব জ্বাল দিতে হয়। জ্বালের অবস্থায় উহার উপর ফেনা উঠিতে থাকে। ফেনা কাটিয়া বা তুলিয়া ফেলিতে হয়। ফেনা উঠার পর সরিষা ফুলের ন্যায় রসের ফুট উঠিতে থাকে, এই সময় উহাতে চাউল ফেলিয়া দিতে হয়। চাউল অর্দ্ধ-সিদ্ধ হইলে, দুধ ঢালিয়া দিয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িতে হয়। কেহ কেহ আবার আদৌ দুধ না দিয়া, কেবলমাত্র রসে পাক করিয়া থাকেন; কিন্তু দুধ না দিলে আস্বাদ ভাল হয় না, রসের পায়সে অল্প পরিমাণে গুড় দিতে হয়। খেজুর রসের ন্যায় ইক্ষুরস দ্বারা-ও পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে।

মানকচুর পায়স।

প্রথমে মানকচু খুব পাতলা পাতলা অর্থাৎ চিঁড়ার ন্যায় কুটিয়া লইবে। এখন উহা তেঁতুল-পাতার সহিত জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে জল গালিয়া, ঠাণ্ডা জলে বেশ করিয়া ধুইয়া জল নিংড়াইয়া লইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে পরিমাণ-মত ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে তেজপত্র ও ছোট এলাচের দানা ফোড়ন দিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত কচুগুলি অল্প পরিমাণে কসিয়া লইবে। এখন তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। জ্বালে অর্দ্ধেক পরিমাণ দুধ মরিয়া আসিলে চিনি, বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, অন্যান্য পায়সের ন্যায় উহা গাঢ় হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া অল্প পরিমাণে কর্পূর ছড়াইয়া দিবে।

পানিফলের পালো।

পানিফল যেমন সুখাদ্য, সেইরূপ উপকারী। এমন কি, রোগীকে পর্য্যন্ত পানিফল পথ্যরূপে ব্যবহার করিতে দেওয়া যাইতে পারে। পানিফল দুই প্রকার প্রণালীতে ব্যবহৃত হয়, অর্থাৎ উহা রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া খিচ-শূন্যভাবে গুঁড়া করিয়া লইতে হয়। অপর, কাঁচা পানিফল উত্তমরূপে চন্দনের মত বাটিয়া লইলে-ও হইবে। এখন খাঁটি দুধ জ্বালে চড়াইয়া, অর্দ্ধেক মারিয়া লইবে। পরে তাহাতে পানি-ফলের গুঁড়া কিংবা বাটা ও চিনি ঢালিয়া দিবে এবং সেই সঙ্গে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ গাঢ় হইয়া উঠিয়াছে

অর্থাৎ খুন্তি কিংবা কাটির গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় তাহাতে ছোট এলাচের দানার গুঁড়া এবং অল্পমাত্র কর্পূর ছড়াইয়া নামাইয়া লইবে। রোগীর জন্য প্রস্তুত করিতে হইলে, কোন প্রকার মসলা না দেওয়া-ই প্রশস্ত।

সাগুর পায়স।

প্রথমে সাগুগুলি বাছিয়া লইবে। খাদ্য-দ্রব্য যত পরিষ্কার করিতে পারা যায়, তত-ই ভাল। সাগুর পায়সে দুগ্ধ নির্জ্জলা না হইলে, অন্যান্য পায়স অপেক্ষা উহা অত্যন্ত বিস্বাদ হইয়া উঠে। কারণ, সাগু রাঁধিলে সহজে-ই কিছু পান্সা পান্সা হইয়া থাকে, তাহাতে আবার দুগ্ধে জল থাকিলে, আস্বাদ অত্যন্ত জলীয় বোধ হয়। অন্যান্য পায়-সের ন্যায়, দুগ্ধ জ্বালে চড়াইয়া অৰ্দ্ধেক পরিমাণে মারিয়া, তাহাতে আস্তে আস্তে সাগু ছড়াইয়া দিতে হয়। সাগু দেওয়ার সময় দুধ খুব ঘন ঘন নাড়া আবশ্যক; কারণ, ভাল রকম নাড়া না হইলে, সাগু চাপ বাঁধিয়া উঠে। একবার চাপ বাঁধিলে, তাহা আর দুগ্ধের সহিত ভাল রকমে মিশ্রিত হয় না। সাগু দেওয়ার অল্পক্ষণ পরে, উহাতে চিনি বা বাতাসা এবং বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌ দিতে হয়। এই সময় হইতে জ্বালের আঁচ কমাইয়া দেওয়া আবশ্যক; কারণ, আঁকিয়া বা ধরিয়া উঠিবার সম্ভাবনা। জ্বালে ঘন হইলে পাক-পাত্র উনান হইতে নামাইয়া, অল্প পরিমাণ কর্পূর ও ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া লইলে-ই, সাগুর পায়স প্রস্তুত হইল। পীড়িতাবস্থায় যে সাগু আহারের ব্যবস্থা হইলে, অরুচি জন্মে, সেই সাগু এখন কেমন আস্বাদ লইয়া রসনার সহিত আত্মীয়তা করিতে উপস্থিত হইয়াছে, একবার পরীক্ষা করিয়া দেখ।

পাটি সাপ্‌টা

এই পিষ্টক অতি মুখ-প্রিয়। প্রথমে টাট্‌কা মিহি ময়দা ও চিনি দুধে গুলিয়া লইবে। উহা যেন অতিশয় পাতলা কিংবা খুব গাঢ় না হয়। সরুচাকলির গোলা যে রকম করিতে হয়, উহা-ও যেন ঠিক সেইরূপ হয়। এ দিকে ক্ষীর, নেওয়াপাতি নারিকেল, বাদাম এবং পেস্তা এক সঙ্গে বাটিয়া লইবে। অল্প পরিমাণে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা ছাড়িয়া, উহা চালিয়া দিয়া, খুন্তি দ্বারা নাড়িতে চাড়তে থাকিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া গোলাপী আতর ঐ ক্ষীরের সঙ্গে মিশাইবে।

এখন একখানি পাথর কিংবা তাওয়া মৃদু জ্বালে চড়াইয়া গরম করিবে এবং তাহাতে অল্প পরিমাণ ঘৃত চড়াইয়া, তাহার উপর পূর্ব্ব-রক্ষিত দুধের গোলা ঢালিয়া দিবে। উহা ঢালিয়া দিয়া-ই, তালপাতা দ্বারা তাহা সরুচাকলির ন্যায় পাত্রময় গোলভাবে বিস্তার করিয়া দিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা উচিত যে, ঐ গোলা একখানি তিজেল কিংবা কড়াতে পাক করিলে, গোলভাবে বিস্তার করিবার সুবিধা হইতে পারে। অনন্তর, জ্বালে উহা কঠিন অর্থাৎ সরু চাকলির ন্যায় হইয়া উঠিবে। এখন খুন্তি করিয়া উহা পাক-পাত্র হইতে ছাড়াইয়া তুলিয়া লইবে। পরে তাহাতে এক ঝিনুক (অর্থাৎ এক চাম্‌চা) পরিমিত প্রস্তুত করা ক্ষীর অথবা ছাঁই * তাহার একধারে লম্বা ভাবে রাখিয়া, পিষ্টকখানি খুন্তি দ্বারা লম্বাভাবে জড়াইতে থাকিবে। জড়ান হইলে, তখন পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত

* খোসা-তোলা তিল কিংবা নারিকেল-কুরা চিনির রস অথবা গুড়ে পাক করিয়া, কাদা কাদা আকারে পরিণত হইলে ছাঁই প্রস্তুত হইল।

দিয়া, দুই পীঠ উল্টাইয়া ভাজিয়া লইবে, ঘৃতে বেশ ভাজা হইলে, তখন তাহা তুলিয়া লইলে-ই পাটি-সাপ্টা প্রস্তুত হইল। পূর্ব্বে যে পূর প্রস্তুত করা হইয়াছে, যাঁহারা ঐরূপ মূল্যবান্ পূর তৈয়ার করিতে অসমর্থ, তাঁহারা নারিকেলের ছাঁই পূর দিতে পারেন এবং জল ও দুধে গোলা প্রস্তুত করিবেন।

বেগুণ-পিষ্টক

নিতান্ত কচি কিংবা পাকা নহে, এইরূপ অবস্থার টাট্‌কা বেগুণ, আগুনে পুড়াইয়া লইবে। অঙ্গার অথবা ঘুঁটের আগুনে বেগুণ, সুন্দররূপ দগ্ধ হয়। বেগুণ পোড়াইবার পক্ষে আর একটি সঙ্কেত মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ বেগুণের সর্ব্বাঙ্গে তৈল মাখাইয়া, বোঁটা আগুনের মধ্যে প্রবিষ্ট করিয়া দগ্ধ করিলে-ই বেগুণ পুড়িয়া উঠিবে। এখন তাহার খোসা ছাড়াইয়া চট্‌কাইতে থাক। এই চট্‌কান বেগুণে ময়দা অথবা পিটালি, আদা-ছেঁচা, ছোট এলাচের দানা ছেঁচা, মৌরী এবং পরিমিত লবণ মাখিয়া লও। এ দিকে একখানি তাওয়াতে কিঞ্চিৎ ঘৃত জালে চড়াও এবং উহা গরম হইলে, উক্ত বেগুণের এক একটি টিক্‌লি দিয়া, খুন্তি দ্বারা অল্প চেপ্টা করিয়া দিবে। উহার আকার যে, ছোট ছোট গোল ধরণের হইবে তাহা বোধ হয়, সকলে-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। এইরূপে তাওয়াতে যে পরিমাণ ধরিতে পারে, তাহা দিয়া খুন্তি দ্বারা আবার এক একটি করিয়া, উল্টাইয়া দিতে থাকিবে। এইরূপে সমুদায়গুলির দুই পিঠ ভাজা হইলে, তখন আবার অল্প পরিমাণে ঘৃত ঐ সকল পিষ্টকের উপর ছড়াইয়া দিয়া, সমুদায়গুলি নাড়া-চাড়া করিতে করিতে বেশ খড়-

খড়ে হইলে, তখন তাহা তুলিয়া লইয়া, পাত্রান্তরে ঢাকিয়া রাখিবে। গরম গরম উহা অত্যন্ত মুখ-প্রিয়।

মূলার খোলাচি।

বেগুণ-পিঠার ন্যায় মূলার খোলাচি বেশ সুখাদ্য। বড় মোটা মূলার দুই দিকের সরু ভাগ কাটিয়া ফেলিবে, এখন অবশিষ্ট মোটা অংশ লম্বাভাবে চিরিয়া কুরুনি দ্বারা সরু সরু ভাবে কুরিয়া লইবে। কেহ কেহ কুরিবার অসুবিধার নিমিত্ত, আস্ত মূলাটি খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া, তাহা আবার লম্বাভাবে চিরিয়া লইয়া, থেঁতলাইয়া বা বাটিয়া লইয়া থাকেন। এখন ঐ মূলা-কুরাতে ময়দা * কিংবা চাউলের গুঁড়া, আদা-ছেঁচা, ছোট এলাচের গুঁড়া, অল্প পরিমাণে কালজীরা ও মৌরী মাখিয়া প্রস্তুত করিবে। এখন বেগুণ-পিঠার ন্যায়, উহা ভাজিয়া লইবে। মূলার খোলাচির ন্যায় লাউ, শসা এবং কাঁকুড়ের খোলাচি প্রস্তুত হইতে পারে। এ স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, মূলা বা লাউ ইত্যাদি সরু ভাবে কুরিয়া, একখানি নেকড়ায় তাহা চাপিয়া জল বাহির করিয়া ফেলিতে হয়।

গোল-আলুর সুধাপিষ্টক।

গোল-আলু জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার খোসা ছাড়াও, এখন ঐ আলুগুলি চট্‌কাইতে থাক। কাদার মত হইলে, তাহার সহিত অল্প

* ময়দার ভাল রকম আটা হয় না, এবং শক্ত হয়, এজন্য চাউলের গুঁড়া-ই প্রশস্ত।

টাট্‌কা ময়দা মিশাইয়া দলিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, মোমের ন্যায় বেশ আটা আটা হইয়াছে, তখন তাহার এক একটি দলা অর্থৎ লেচি কর। এ দিকে ক্ষীর, বাদাম ও পেস্তা উত্তমরূপ খিচ-শূন্য ভাবে বাটিবে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা কিংবা গোলাপী আতর মিশাইয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত দলার মধ্যে পূর দিয়া, হয় গোল ধরণে কিংবা অন্য কোন রকম আকারে গড়াইয়া, ঘৃতে পাক করিয়া চিনির রসে ফেলিয়া লইবে।

তালের জাঁকপিটা।

তালের মাড়ি, চাউলের গুঁড়া অথবা ময়দা এবং গুড় এক সঙ্গে মাখিতে হয়। এই সকল এক সঙ্গে এইরূপ নিয়মে মাখিতে হইবে, উহা যেন শক্ত-গোছের কাদার ন্যায় হইয়া উঠে। অনন্তর, তাহার এক একটি দলা লইয়া, কলা প্রভৃতি পাতায় রাখিয়া, পাতাটি মুড়িয়া দুই পিঠ ঢাকিয়া দিতে হইবে। মুড়িয়া তাহা একটু চেপ্টা করিয়া দিয়া, রন্ধনের পর উনানে আগুনের উপর, ঐ পাতা-মোড়া পিটা স্থাপন করিতে হয়। আগুনে পাতার কতকাংশ পুড়িয়া গেলে, জানা যাইবে যে, পিটা প্রস্তুত হইয়াছে। কোন কোন গৃহস্থ-ঘরে এরূপ-ও দেখা যায় যে, তাঁহারা পূর্ব্ব-রাত্রে রন্ধনের পর জাঁক পিটা উনানে দিয়া রাখেন এবং পরদিন প্রাতে তাহা তুলিয়া লয়েন। পাতার কতকাংশ পুড়িলে, তাহা আগুন হইতে তুলিয়া, অবশিষ্ট পাতা এবং ছাই প্রভৃতি যাহা লাগিয়া থাকে, তৎসমুদায় পরিষ্কার করিয়া লইলে-ই জাঁকপিটা প্রস্তুত হইল।

লাল-আলুর পিষ্টক।

প্রথমে লাল আলু জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে খোসা ছাড়াইয়া শাঁস বাহির করিবে। এখন তাহাতে অল্প পরিমাণ ময়দা চট্‌কাইলে, উহা মোমের ন্যায় হইবে। এই মোমবৎ পদার্থ লইয়া এক একটি লেচি প্রস্তুত করিবে এবং ক্ষীর, ছোট এলাচের দানা, বাদাম কিংবা পেস্তা বাটা, আর যদি সুবিধা হয় তবে পরিমাণ বুঝিয়া দুই এক ফোটা গোলাপী আতর মিশাইয়া মাখিবে এবং তাহার অল্প অল্প লইয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত লেচির মধ্যে পূর দিয়া, হয় রসগোল্লার ন্যায় অথবা ইচ্ছা-মত অন্য প্রকার আকারে গড়াইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। এই ভর্জ্জিত পিষ্টক ক্ষীরে ডুবাইয়া আহার করিলে-ও চলিবে, কিংবা উহা চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ও অতি সুখাদ্য হইবে।

গোকুল-পিটা।

পাটি সাপ্টার ন্যায় এই পিটা অতি সুখাদ্য। যত প্রকার পিটা আছে, তন্মধ্যে পাটিসাপ্টা ও গোকুল-পিটা-ই অতি উপাদেয়। গোকুল-পিটা প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে দুধ ও ময়দা ঘন করিয়া গুলিয়া লইবে। কেহ কেহ ময়দার অভাবে, চাউলের গুঁড়ি জলে গুলিয়া প্রস্তুত করিয়া থাকেন। কিন্তু চাউল-গুঁড়ায় প্রস্তুত করিলে, তত সুখাদ্য হয় না। এজন্য ময়দা ও দুধে প্রস্তুত করা-ই প্রশস্ত। ময়দা-মিশ্রিত গোলাতে পরিমাণ-মত চিনি মিশ্রিত করিবে। ময়দায় চিনি মিশাইলে তাহা পাতলা হইয়া থাকে; এজন্য প্রথমে চিনি না মিশাইয়া, পরে চিনির রস ব্যবহার

করিলে ভাল হয়। এ দিকে শক্ত-গোছের ক্ষীর লইয়া, তাহাতে ছোট্ট এলাচের দানা মিশাইবে। এখন কচুরির আকার পরিমাণ ক্ষীরের * এক একখানি চাক্তি প্রস্তুত করিয়া, পূর্ব্বোক্ত গোলাতে ডুবাইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। ভাজিবার সময় যে, উহার দুই পিঠ উল্টাইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই বুঝিতে পারেন। এখন এই ভর্জ্জিত পিষ্টক চিনির রসে ডুবাইয়া, তুলিয়া লইলে-ই গোকুল-পিটা পাক হইল। গোকুল-পিটার গোলা প্রস্তুত করা-ই একটু কঠিন। অর্থাৎ উহা খুব ঘন কিংবা পাতলা না হয়; এই উভয় প্রকারের মাঝামাঝি গোছের গোলা হইলে-ই ঠিক উপযুক্ত হইবে।

মুগের ভাজা পিটা।

ভাজা মুগের দাইল সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহাতে ময়দা মিশাইয়া মাখিয়া লইবে। বেশ আটা আটা হইলে, তাহা চট্‌কাইয়া পুলি-পিটার আকারে গঠন করিবে এবং তাহার মধ্যে নারিকেলের ছাঁই পূর দিয়া, যোড়ের মুখ আঁটিয়া দিবে। এখন এই গঠিত পিটাগুলি তৈল অথবা ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। পুলির আকারে গঠন না করিয়া চৌকা অথবা অন্য কোন আকারে গঠন করিতে-ও পারা যায়।

রসনা-রঞ্জন।

প্রথমে আলুগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে এবং ঠাণ্ডা হইলে

* ক্ষীরের সহিত কোমল নারিকেল, বাদাম পেস্তা-বাটা এবং দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশ্রিত করিলে, আস্বাদন অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

খোসা তুলিয়া চট্‌কাইবে। এই সময় উহাতে আবশ্যক-মত ময়দা মিশাইয়া লইবে। বেশ আটা আটা হইলে, তদ্দ্বারা পুলি অথবা অন্য কোন আকারে গঠন করিবে এবং প্রত্যেক পিটার ভিতর কলাই-শুঁটির পুর দিবে। কলাই-শুঁটির পূর প্রস্তুত করিতে হইলে, শুঁটিগুলি অল্প সিদ্ধ করিয়া লইবে। আর যদি দানাগুলি অত্যন্ত নরম থাকে, তবে ছিবড়া ছিবড়া করিয়া বাটিয়া লইবে। এখন পরিমাণ-মত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া মৌরী, গোলমরীচের গুঁড়া এবং চট্‌কান শুঁটিগুলি তাহাতে ঢালিয়া দিবে। অল্পক্ষণ নাড়া-চাড়ার পরে নামাইবে এবং পূর্ব্ব-প্রস্তুত পিটার ভিতর পূর দিয়া ঘৃত বা তৈলে ভাজিয়া লইবে।

চিড়ার পিটা।

দুধে চিড়া ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ ভিজিলে ফুলিয়া উঠিবে। এখন তাহার সহিত ছানা মিশাইয়া উত্তমরূপে চট্‌কাইবে। কেহ কেহ না চট্‌কাইয়া বাটিয়া লইয়া-ও থাকেন। এখন এই বাটা চিড়ার দ্বারা পুলি-পিটা গঠন করিয়া, তাহার মধ্যে ক্ষীরের পূর দিবে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, বাদাম ও পেস্তা, ছোট এলাচের দানা এবং মিছ্‌রির বুকনি এক সঙ্গে মিশাইয়া পূর দিলে, আস্বাদ অপেক্ষাকৃত মধুর হইয়া থাকে। ইচ্ছা হয় যদি, এই পূরে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর-ও মিশাইতে পারা যায়। পিটার পূর দেওয়া হইলে, তাহা ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া লইলে-ই, চিড়ার পিটা প্রস্তুত হইল।

সরুচাকলি

এই পিটা আহারে তত মন্দ নহে। চাউল এবং কলাই-দাইল দ্বারা সরুচাকলি প্রস্তুত করিতে হয়। আতপ ও সিদ্ধ উভয়বিধ চাউলে-ই, সরুচাকলি প্রস্তুত হইয়া থাকে। সিদ্ধ চাউলে প্রস্তুত করিলে কিছু মোলায়েম। আতপ চাউলে কিছু কড়া হয়। কলাইয়ের কাঁচা দাইল জলে ভিজাইয়া, তাহার খোসা তুলিতে হয়। উত্তমরূপে খোসা তোলা হইলে, বাটিয়া লইবে এবং চাউলের গুঁড়া তৈয়ার করিবে। এখন দাইল-বাটা এবং চাউল-গুঁড়া সমান ভাগে লইয়া জলে গুলিবে। গোলা যেন খুব পাতলা এবং নিতান্ত গাঢ় না হয়। অনন্তর, একখানি পাথর কিংবা তাওয়া মৃদু সন্তাপে বসাইয়া, তাহার উপর অল্প পরিমাণে ঘৃত কিংবা তৈল মাখাইবে। তৈল মাখাইবার জন্য একটি বেগুণের বোঁটা কাটিয়া লইবে। সেই বোঁটাটি ঘৃতে অথবা তৈলে ডুবাইয়া পাথরের উপর বুলাইয়া লইবে। বেগুণের অভাবে কলার বোঁটা ইত্যাদি গোল-ভাবে কাটিয়া তদ্দ্বারা-ও চলিতে পারে। অতঃপর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত গোলা একটি ছোট বাটিতে করিয়া, পাক-পাত্রের উপর ঢালিয়া দিবে এবং তালপাত দ্বারা তাহা পাতলা করিয়া গোল-ভাবে পাথরে মেলাইয়া দিবে। গোলা যত পাতলা-ভাবে বিস্তারিত হয়, তত-ই ভাল। পুরু সরুচাকলি তত সুখাদ্য নহে। গোলা বিস্তারের অল্পক্ষণ পরে-ই সরুচাকলি শক্ত হইয়া উঠিবে। তখন খুন্তি দ্বারা তাহা তুলিয়া, একবার উল্টাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এইরূপ নিয়মে সমুদায় সরুচাকলি প্রস্তুত করিতে হইবে। রুচি-অনুসারে কেহ কেহ গোলাতে অল্প পরিমাণে লবণ মিশাইয়া-ও থাকেন।

ভাপা-পুলি।

কেবল-মাত্র চাউলের গুঁড়া দ্বারা এই পিটা প্রস্তুত করিতে হয়। গরম জলে চাউলের গুঁড়া রুটির ময়দার ন্যায় মাখিয়া লইবে। এই মাখা গুঁড়াকে 'কাই' কহে। কাই প্রস্তুত হইলে, তদ্দ্বারা এক একটি পুলি তৈয়ার করিবে এবং তাহার ভিতর খোল করিয়া, নারিকেলের ছাঁই অথবা কেবল-মাত্র নারিকেল-কোরা পূর দিয়া পেট আঁটিয়া দিবে। সমুদায়গুলি গড়ান হইলে, খুব ফুটন্ত জলে ছাড়িয়া দিবে। খানিক-ক্ষণ জ্বালে পাক হইলে, উহা সুসিদ্ধ ও শক্ত হইয়া আসিবে। তখন তাহা তুলিয়া, ঠাণ্ডা জলে ঢালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, জল হইতে তুলিয়া লইলে-ই ভাপা-পুলি পাক হইল। রুচি-অনুসারে কেহ কেহ আবার কাইয়েতে লবণ মিশ্রিত করিয়া থাকেন।

দুধে আওটান পুলি

ভাপা পুলি অপেক্ষা এই পুলি সমধিক সুমধুর। ভাপা-পুলি যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, ইহার প্রস্তুত করিবার নিয়ম অবিকল সেইরূপ। তবে প্রভেদের মধ্যে, জলে সিদ্ধ না করিয়া, দুধে সিদ্ধ করিতে হয় এবং দুধ কিছু ঘন হইলে, তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণে গুড় দিতে হয়। জ্বালে পুলিগুলি সুসিদ্ধ ও দুধ বা ঝোল গাঢ়-হইলে-ই নামাইয়া লইতে হয়।

যোসি।

পুলির কাইয়ের মত কাই প্রস্তুত করিয়া, তদ্দ্বারা সরু তারের ন্যায় করিবে এবং তাহা গুড় ও দুধে পাক করিয়া বা আওটাইয়া, নামাইয়া লইবে।

সেমুই।

সেমুই বা সেমাই মুসলমানদিগের বড় আদরের খাদ্য। যদি-ও উহা মুসলমানদিগের খাদ্য, কিন্তু যে যে উপকরণে এবং যে নিয়মে পাক করিতে হয়, তাহাতে কোন হিন্দুর নিকটে-ই উহা অপবিত্র বলিয়া গণ্য হইতে পারে না; বরং দেব-সেবায় পর্য্যন্ত ব্যবহার করিতে পারা যায়। সেমাই সুজি, চিনি এবং ঘৃত দ্বারা পাক করিতে হয়। এদেশ অপেক্ষা লক্ষ্ণৌয়ে উহা উৎকৃষ্টরূপে প্রস্তুত হইয়া থাকে। তজ্জন্য সময়ে সময়ে কলিকাতার বাজারে বিক্রয়-নিমিত্ত আনীত হইতে দেখা যায়।

সেমুই এক প্রকার মিষ্ট খাদ্য। রুটি কিংবা লুচির ময়দা মাথার ন্যায়, সুজি জলে মাথিয়া লইতে হয়। উহা ভালরূপ ঠাসিয়া লওয়া আবশ্যক। পরে সেই মাখা সুজির একটি তাল করিয়া, তাহা হইতে অল্প পরিমাণ সুজি লইয়া আঙুলে চট্‌কাইতে হয়। উত্তমরূপ চট্‌কান হইলে, তাহা দুই হাতে করিয়া, ক্রমাগত পাকাইতে হয়। পাকাইতে পাকাইতে সরু সুতার ন্যায় লম্বাভাবে কোন পাত্রের উপর বক্রাকারে রাখিতে হয়। অনেক সময়ে-ও বহু পরিশ্রম করিয়া-ও অল্প পরিমাণে সেমুই তৈয়ার হইয়া থাকে। এজন্য লক্ষ্ণৌ প্রভৃতি অনেক স্থানে উহা প্রস্তুত করিবার নিমিত্ত এক প্রকার কল আছে। কলে অল্প সময়ে

অধিক পরিমাণ প্রস্তুত হয়। আর একটী সুবিধা এই যে, কলে অত্যন্ত মিহি এমন কি চুলের ন্যায় সরু করিতে-ও পারা যায়। যত সরু হয়, ততই উহার প্রশংসা। সেমাই প্রস্তুত হইলে, তাহা রৌদ্রে শুকাইয়া লইতে হয়। এই শুষ্ক সেমাই অনেক দিন পর্য্যন্ত রাখিয়া, খাদ্যে ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু টাট্‌কা হইলে-ই ভাল হয়।

সেমাই দুই তিন-প্রকার নিয়মে পাক করিবার ব্যবস্থা দেখা যায়। প্রথম নিয়ম—পূর্ব্ব-প্রস্তুত সেমাই ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া একখানি পাতলা রুমাল বা নেকড়ায় ঢিলা করিয়া বাঁধিয়া, ফুটন্ত জলে একবার ডুবাইয়া তুলিতে হয়। উহা অধিক সরু আকারে হইলে, ঐরূপভাবে একবার ডুবাইয়া-ই পুটুলিটি খুলিয়া, সেমাইগুলি একটী চেতলা পাত্রে ছড়াইয়া, বাতাসে শুকাইয়া লইতে হয়। শুষ্ক হইলে পরিমাণ-অনুসারে, ছোট বা বড় রকমের বাটি বা তৎসদৃশ কোন পাত্রে তুলিয়া, তাহাতে ঘৃত ও চিনি ছড়াইয়া দিয়া, আস্তে আস্তে একবার মাখাইয়া লইলে-ই, প্রথম প্রকারের সেমাই প্রস্তুত হইল। এই সময় কেহ কেহ আবার তাহাতে ছোট এলাচের দানা-ও গুঁড়াইয়া দিয়া থাকে। সচরাচর, এক সের সেমাইয়ে আধ সের চিনি, এবং এক পোয়া হইতে দেড় পোয়া পর্য্যন্ত ঘৃত ব্যবহার করিতে দেখা যায়। মুসলমানগণ কুটুম্ব-গৃহে তত্ত্ব করিতে কিংবা হঠাৎ কোন ভদ্রলোক উপস্থিত হইলে, এই সহজ নিয়মে প্রস্তুত করিয়া থাকেন। রুমালে বাঁধিয়া সিদ্ধ করা হয় বলিয়া, কোন কোন স্থানে উহাকে রুমালি কহিয়া থাকে।

দ্বিতীয় প্রকার।—পায়স রন্ধনের ন্যায়। এক সের সেমাই হইলে, চারি সের দুগ্ধ জ্বালে মারিয়া দুই সের করিতে হয়। অনন্তর, তাহাতে সেমাইগুলি ঢালিয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে সরু কাটি বা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে হয় এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে, তিন পোয়া পরিষ্কৃত চিনি দিতে হয়। দুগ্ধ যদি খাঁটি হয়, তবে সের করা আধ পোয়া চিনি দিলে-ও

চলিতে পারে। উচ্চ শ্রেণীর ভোক্তাগণ এই সময় আবার বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌ মিশাইয়া থাকেন, কিন্তু সচরাচর ঐ সকল ব্যবহার করিতে দেখা যায় না। জ্বালে ফুটিয়া গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহা নামাইয়া লইতে হয়। এই সময় অনেকে ছোট এলাচের দানার গুঁড়া দিয়া, উহার আস্বাদন বৃদ্ধি করিয়া-ও থাকেন। একবিন্দু গোলাপী আতর দিলে উহা আর-ও উপাদেয় হইবার কথা।

তৃতীয় প্রকার।—সেমাই প্রস্তুত করিতে হইলে, উহা কেবলমাত্র চিনির রসে পাক করিতে হয়। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, সেমাই পাক করিবার পূর্ব্বে অল্প পরিমাণে ঘৃতে ভাজিয়া লইলে, উহা সমধিক সুখাদ্য হইয়া থাকে।

আস্‌কা পিটা।

কেবলমাত্র চাউল-গুঁড়া দ্বারা আস্‌কা পিটা প্রস্তুত করিতে হয়। প্রথমে চাউলের গুড়া জলে গুলিয়া লইবে। গোলা নিতান্ত পাতলা কিংবা গাঢ় করিবে না। অনন্তর, একখানি শরা কিংবা মালসা মৃদু জ্বালে চড়াইবে। উহা গরম হইলে, একটি ছোট বাটিতে গোলা তুলিয়া, ঐ জ্বাল-স্থিত পাত্রে ঢালিয়া দিবে। ঢালিয়া দিয়া-ই আর এক-খানি শরা ঢাকা দিবে এবং দুই একবার তাহার চারিধারে জল ছড়া-ইয়া দিবে। অল্পক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, তাহা অল্প পরিমাণে ফুলিয়া উঠিবে; অনন্তর, একখানি খুন্তি দ্বারা আস্তে আস্তে তুলিয়া লইবে। এইরূপে সমুদায় আস্‌কা প্রস্তুত করিবে। কেহ কেহ গরম আস্‌কা অপেক্ষা বাসী আস্‌কা আহারে ইচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন।

গুড় পিটা।

চাউলের গুঁড়া ও গুড় দ্বারা এই পিটা পাক করিতে হয়। চাউলের গুঁড়া, জল এবং গুড় এক সঙ্গে ঘন রকম গুলিয়া গোলা প্রস্তুত করিবে। গোলা প্রস্তুত হইলে, তদ্দ্বারা পিটা ভাজিতে হয়। ভাসা তৈলে ভাজিলে, পিটা বেশ ফুলিয়া উঠে। প্রথমে তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে ছোট বাটির এক বাটি গোলা ঢালিয়া দিবে। তৈলে ঢালিয়া দিলে, আস্‌কা পিটার ন্যায় ফুলিয়া উঠিবে। অনন্তর, জ্বালে লাল্‌ছে রং হইলে তুলিয়া লইবে। গুড়পিটা অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিতে হইলে, উহা দুধে গুলিয়া লইতে হয় এবং গোলাতে অল্প পরিমাণে তিল ছড়াইয়া দিলে ভাল হয়।

কলা পিটা।

চাউলের গুঁড়া, কলা এবং গুড় দ্বারা এই পিটা প্রস্তুত করিতে হয়। প্রথমে চাউলের গুঁড়া, গুড়, কলা এবং দুধ এক সঙ্গে গুলিয়া তালের বড়া ভাজার উপযুক্ত গোলা তৈয়ার করিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় উহাতে নারিকেল-কুরা মিশাইতে পারা যায়। গোলা প্রস্তুত হইলে, তাহা তৈল অথবা ঘৃতে ভাজিতে হইবে। যদি ঘৃতে ভাজিতে হয়,. তবে গোলাতে কিয়ৎপরিমাণে ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং গুড়ের পরিবর্ত্তে চিনি মিশাইলে ভাল হয়। বড়া কিংবা গুড়পিটার ধরণে উহা ভাজিয়া লইতে হইবে। আর দুধের অভাবে কেবলমাত্র জল দ্বারা-ও গোলা প্রস্তুত হইতে পারে। কিন্তু দুধে প্রস্তুত করিলে, উহা সমধিক সুস্বাদু হইয়া থাকে।

কমলা লেবুর পিষ্টক।

এক পোয়া টাট্‌কা সরের ননি তোল। এবং আধ পোয়া চিনির দানাতে * ছুইটি লেবুর খোসা ঘষিয়া, তাহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া ফেল। এখন ঐ চিনি উত্তমরূপে চূর্ণ বা গুঁড়া করিয়া, ননির সহিত মিশ্রিত কর। এই মিশ্রিত দ্রব্যে একটু লবণ, এক পোয়া ময়দা এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাও। এদিকে আধ পোয়া চিনির রসে লেবুর খোসা পাক করিয়া কুচি কুচি কর। এই কুচিগুলি ডিমের শ্বেতাংশের সহিত বেশ করিয়া ফেনাইয়া পূর্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্যে মিশ্রিত কর। এখন ইচ্ছামত ছাঁচে একটু ঘৃত মাখাইয়া, তাহাতে এই মিশ্রিত পদার্থ ঢালিয়া দাও। এবং তাহার উপর সামান্য চিনি ছড়াইয়া, দশ মিনিট আন্দাজ ঐ ছাঁচ আগুনের আঁচে রাখ। অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে, কমলালেবুর পিষ্টক প্রস্তুত হইল।

আলুর বিলাতি পিষ্টক।

ইচ্ছামত আলু লইয়া সিদ্ধ কর এবং তাহার শাঁস কুরিয়া লও। অনন্তর, তাহা উত্তমরূপে বাটিয়া ওজন কর। এক পোয়া শাঁস হইলে ছুই ছটাক চিনি, এক কোয়া লেবু ও তিনটি ডিমের হরিদ্রাংশ উহাতে মিশাও। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া উহার সহিত মিশ্রিত কর। এখন পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, উহার উপর অল্প পরিমাণে ঘৃত ছড়াইয়া ছাঁকিয়া লও। গরম অবস্থায় এই পিষ্টক অত্যন্ত উপাদেয়।

* কলের চিনি, অর্থাৎ যাহা মিছ্‌রির ন্যায় দানাদার।

কুমড়া বিচির পানপিটা।

সুপক্ক মিঠে কুমড়ার বিচি লইয়া জলে ধুইয়া পরিষ্কৃত করিবে। পরে তাহা জলে ভিজাইয়া, খোসা তুলিয়া ফেলিবে। খোসা তুলিয়া বিচিগুলি বাটিবে। যে পরিমাণ বিচি, তাহার দুই ভাগ নারিকেল-কোরা-বাটা, ক্ষীর দুই ভাগ, চিনি আড়াই ভাগ, এরারুট পোয়া ভাগ, সুজি ছটাক ভাগ এক সঙ্গে মিশাইয়া, জ্বালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে রস মরিয়া শুষ্ক হইয়া আসিলে নামাইবে। অনন্তর, তাহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া মিশাইবে।

এখন ঐ মিশ্রিত পদার্থ হইতে খানিক খানিক লইয়া ছোট ছোট পানের খিলির আকারে গড়িবে। এইরূপ নিয়মে সমুদয় গঠন করিয়া চিনির রসে ফেলিবে। পিটার ভিতর রস প্রবেশ করিলে, তাহা তুলিয়া আহার করিবে।

কেহ কেহ আবার উহা না ভাজিয়া, ভাপা পুলির ন্যায় দুধে আও-টাইয়া থাকেন। দুধে আওটাইবার নিয়ম এই যে, আগে দুধ জ্বাল দিতে থাকিবে। দুধ ঘন হইলে, তাহাতে চিনি দিবে। যদি খাঁটি দুধ হয়, তবে প্রতি সেরে এক ছটাক চিনি দিবে। আর দুধে জল থাকিলে, আধ পোয়া হইতে তিন ছটাক চিনি দিবে। ইচ্ছা করিলে, এই সময় বাদাম, পেস্তা ও কিস্‌মিস্ দুধে দিতে পার। অনন্তর তাহা জ্বাল হইতে, নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, তাহা রসনার অতি উপাদেয় হইবে।

ঘৃত-পূরক।

ইহা এক-প্রকার মিষ্ট খাদ্য। অতি প্রাচীন কালে এই দ্রব্য এদেশে ব্যবহৃত হইত। ঘৃত-পূরক মধুর-রস, গুরু-পাক, রুচি-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, বল-কারক, ধাতু-পোষক, বাত-পিত্ত ও ক্ষয়-নাশক, আর কফ, রক্ত এবং মাংসের বৃদ্ধি-কারক।

এই খাদ্য প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে ময়দায় অধিক পরিমাণে ঘৃতের ময়ান দিবে। পরে তাহা দুধে গুলিবে। এখন ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, মালপোয়া ঢালিয়া দেওয়ার নিয়মে, ঐ ময়দার গোলা ঢালিয়া দিবে। সুপক্ব হইলে, ঘৃত হইতে তুলিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে। ঘৃত-পূরককে কেহ কেহ ঘিয়োড় কহিয়া থাকেন। কিন্তু ঘিয়োড়ের যে আকার এবং যেরূপ নিয়মে ভাজিতে হয়, তাহা স্বতন্ত্র। তবে বোধ হয়, পূর্ব্বকালের ঘৃত-পূরক পরিবর্ত্তিত হইয়া, বর্ত্তমান ঘিয়োড় হইয়াছে।

দুগ্ধ-কূপিকা।

ইহা-ও এক-প্রকার মিষ্ট পিষ্টক। এই পিটা পূর্ব্বকালে এদেশে প্রস্তুত হইত। দুগ্ধ-কূপিকার প্রধান উপকরণ ময়দা, দুগ্ধ, ঘৃত এবং চিনি।

প্রথমে ময়দায় ছানা মিশাইয়া দুধে মাখিবে। পরে তদ্দ্বারা পুলি-পিটার আকারে গড়াইয়া ভিতরে ক্ষীরের পূর দিবে। এখন উহা ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিবে। ময়দার অভাবে চাউলের গুঁড়াতে-ও প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না।

দুগ্ধ-কূপিকা—রুচি-কর, গুরু-পাক, শীতল, শুক্র-বর্দ্ধক, পুষ্টি-কর এবং বায়ু ও পিত্ত-নাশক।

সরচক্র।

সরচক্র এক-প্রকার সুমিষ্ট পিষ্টক। ইহা অতি উপাদেয় খাদ্য। মুগের দাইল দ্বারা এই পিষ্টক প্রস্তুত করিতে হয়। মুগের মধ্যে সোণা মুগ-ই সর্ব্বোৎকৃষ্ট।

প্রথমে ভাজা মুগের দাইল, জলে সিদ্ধ করিবে। উহা সুসিদ্ধ হইলে, উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। যে পরিমাণ দাইল, তাহার দুই ভাগ নারিকেল-কুরা চন্দনের মত করিয়া বাটিয়া রাখিবে। এখন চিনি দুই ভাগ, খোয়া-ক্ষীর দুই ভাগ, এবং এক ছটাক ময়দা, সমুদয় উপকরণগুলি এক সঙ্গে মিশাইবে। অনন্তর, এই মিশ্রিত পদার্থ জ্বালে চড়াইয়া, নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, জ্বালে উহার রস মরিয়া, শক্ত গোছের হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এখন উহাতে পরিমিত ছোট এলাচের গুঁড়া মিশাইয়া চট্‌কাইয়া লইবে। এই মিশ্রিত পদার্থকে 'পিটি' কহে। এই পিটি দ্বারা চম্‌চমের আকারে পিটা গড়াইবে। অনন্তর, তাহা ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে। ইচ্ছা করিলে, রস ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর মিশাইয়া লইবে। রোগীর পক্ষে সরচক্র অত্যন্ত গুরু-পাক।

পিষ্টক-মাত্রে-ই গুরু-পাক, বিদাহী, রুক্ষ, বল-কর। চাউলের গুঁড়ার পিটা কফ-পিত্ত-নাশক। দাইলের পিটা গুরু-পাক, বিষ্টম্ভী এবং বায়ুর অনুলোম-কারক।

মণ্ঠক।

ইহা এক-প্রকার পিষ্টক। প্রাচীনকালে এই পিটা খাদ্যে ব্যবহৃত হইত। ময়দায় ময়ান দিয়া, তাহা জলের সহিত মাখিয়া, খুব ঠাসিবে। পরে ঐ ময়দার বড়া ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিবে। বড়া রসে ফেলিবার পূর্ব্বে, তাহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং কর্পূর মিশাইয়া রাখিবে। ইহাকে মণ্ঠক অর্থাৎ মঠ নামক পিষ্টক কহে।

মণ্ঠক—মধুর-রস, গুরু-পাক, রুচি-কর, বল-কারক, পুষ্টি-জনক এবং শুক্র-বর্দ্ধক।

আর্দ্র-বটক।

ইহাকে আদা-বড়া কহে। ইহার প্রস্তুতের নিয়ম অতি সহজ। প্রথমে মুগের পিটা তৈয়ার করিয়া, তাহা ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিবে। পরে তাহা চূর্ণ করিবে। পরে সেই চূর্ণের সহিত ভাজা হিং, মরীচ, জীরা, যোয়ান, আদা এবং লেবুর রস মিশাইবে। এখন এই চূর্ণের পূর দিয়া, মুগের দাইলের পিষ্টক প্রস্তুত করিবে, এবং তাহা ঘৃত অথবা তৈলে ভাজিবে। ভাজিয়া চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, আর্দ্র-বটক প্রস্তুত হইবে।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে আদা-বড়া গুরু-পাক, মুখ-রোচক এবং অগ্নি-বর্দ্ধক।

কাঁচা তিলের ছাঁই।

তিল দ্বারা দুই-প্রকার ছাঁই প্রস্তুত হইয়া থাকে। কাঁচা তিল দ্বারা যে ছাঁই হয়, তাহাকে কাঁচা তিলের ছাঁই কহে। আর তিল ভাজিয়া যে ছাঁই তৈয়ার হয়, তাহাকে ভাজা তিলের ছাঁই কহিয়া থাকে। ভাজা তিলের ছাঁই অপেক্ষা, কাঁচা তিলের ছাঁই সুখাদ্য এবং তত অপকারক নহে। প্রথমে তিল জলে ভিজাইয়া, তাহার খোসা তুলিতে হয়। তিলের খোসা তুলিলে, তাহার বর্ণ সাদা হইয়া থাকে। এই সাদা তিল অল্প পরিমাণে জল-সহ শিলে বাটিতে হয়। বাটিলে উহা কাদার ন্যায় হইবে। এ দিকে গুড় জ্বালে চড়াইতে হইবে এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে তিল-বাটা ঢালিয়া দিয়া, ক্রমাগত নাড়িতে নাড়িতে গাঢ় কাদার ন্যায় অল্প চিট্ ধরিলে, নামাইতে হইবে। নামাইবার সময় তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ ছড়াইয়া দিতে হয়। ইচ্ছা হইলে, তিল-বাটার সহিত অল্প পরিমাণে নেওয়াপাতি ডাবের নেওয়া বাটিয়া মিশাইতে পারা যায়। কোন কোন পিটাতে পূরে কাঁচা এবং ভাজা তিলের ছাঁই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পৌষ সংক্রান্তির সময় হিন্দুদিগের গৃহে নানা প্রকার পিষ্টক এবং ছাঁই প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

ভাজা তিলের ছাঁই।

তিল অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইতে হয়। উহা যে বালি-খোলায় ভাজিতে হয় না, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন। ভাজা তিল কুটিয়া গুঁড়া প্রস্তুত করিতে হয়। ইচ্ছা হইলে, টাট্কা খৈয়ের চূর্ণ-ও উহার সহিত মিশ্রিত করিতে পারা যায়। এদিকে গুড় উনানে

চড়াইয়া, জ্বাল দিতে হইবে এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত চূর্ণ বা গুঁড়া ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে হইবে। নাড়িতে নাড়িতে বেশ মাখা মাখা হইলে, পাকপাত্রটী জ্বাল হইতে নামাইয়া লইতে হইবে। অনন্তর, উহা তুলিয়া লইলে, ভাজা তিলের ছাঁই প্রস্তুত হইল। এই ছাঁই আহারে যদি-ও মুখ-রোচক, কিন্তু অত্যন্ত পীড়া-দায়ক। উদরাময় রোগের পক্ষে উহা একেবারে নিষিদ্ধ।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

পানীয় বা সরবত প্রকরণ

সরবত অতি উপাদেয় পানীয়। সরবত পানে নিবারিত হয় এবং শরীর অত্যন্ত স্নিগ্ধ বোধ হইয়া কে। শীতপ্রধান দেশ অপেক্ষা উষ্ণদেশে অধিক পরিমাণে সরবত ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। সরবত যে কেবলমাত্র পানীয়, তাহা মনে করা উচিত নহে। অনেক সময় অনেক প্রকার সরবত ঔষধের ন্যায় কার্য্য করিয়া থাকে। এ জন্য কি সুস্থকায় কি পীড়িত, সকলের-ই পক্ষে সরবতের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্যের সরবত যে, ভিন্ন ভিন্ন প্রকার গুণ ও আস্বাদ ধারণ করিয়া থাকে, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন।

সচরাচর দুই-প্রকার সরবত ব্যবহৃত হইয়া থাকে অর্থাৎ এক-প্রকার সরবত টাট্‌কা প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিতে হয়। অন্য-প্রকার সরবত একবার প্রস্তুত করিলে, অনেক দিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহারোপযোগী থাকে।

উপকরণ ও ভাগ পরিমাণের তারতম্যানুসারে সরবতের আস্বাদ-গত পার্থক্য হইয়া থাকে। যে কয়েক প্রকার সরবত আছে, তন্মধ্যে অম্ল-মধুরাস্বাদের সরবত-ই অতি উপাদেয়। সরবতে অম্ল আস্বাদ করিতে হইলে সচরাচর লেবু, তেঁতুল এবং কাঁচা আম প্রভৃতি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। লেবুর মধ্যে পাতি, কাগজি, বাতাবি এবং কমলা লেবু-ই উৎ-কৃষ্ট। লেবু ভিন্ন তেঁতুল ও কাঁচা আম প্রভৃতি অম্ল দ্বারা-ও কয়েক প্রকার সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে। সরবত তৃপ্তি-জনক ও সুগন্ধ-বিশিষ্ট করিবার জন্য উহাতে গোলাপ-জল, কেওড়া এবং বরফ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল উপকরণে কেবল যে, রসনার তৃপ্তি সাধন করে এমন নহে, উহাতে অনেক প্রকার পীড়া উপশমিত হইয়া থাকে।

ধাতু-ঘটিত পীড়া অর্থাৎ প্রমেহ প্রভৃতি কতকগুলি রোগে ইসব্‌গুল বা বিহিদানা এবং তিসির সরবত ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। চিকিৎ-সকেরা কখন কখন আবার সরবতের সহিত গঁদ ভিজাইয়া পানের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। ফলতঃ, রোগের অবস্থা বুঝিয়া চিকিৎসকদিগের ব্যবস্থা-নুসারে উহা ব্যবহার করিতে পারা যায়। মিছুরি ও চিনির ন্যায় ভাল রকম টাট্‌কা মধু দ্বারা-ও এক-প্রকার সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে। সর-বত ভিন্ন আর-ও কয়েক প্রকার পানীয়ের ব্যবহার দেখা যায়। কিন্তু তাহা প্রায় ঔষধের ন্যায় উপকারী। এজন্য চিকিৎসকেরা ঐ সকল পানীয় রোগ-বিশেষে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। কোন্ প্রকার সরবত কি নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা জানা থাকিলে, প্রত্যেক ব্যক্তি-ই প্রয়োজন মত তৈয়ার করিতে পারেন। বিশেষতঃ, এ দেশ অত্যন্ত উষ্ণ, গ্রীষ্মকালে সরবত পান করিলে, শরীর সুস্থ এবং অন্তঃকরণ প্রফুল্ল হয়; সুতরাং, সরবত প্রস্তুত করিতে শিক্ষা সকলের-ই পক্ষে আবশ্যক। যে সকল সরবত সতত ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সরবত প্রকরণে কেবল সেই গুলির-ই উল্লেখ করা হইল।

সরবতের সাধারণ গুণ:—শীতল, প্রীতি-কর রুচি-জনক, মূত্র-কারক; এবং ক্ষুধা, পিপাসা, শ্রান্তি ও ক্লান্তির শান্তি-কারক।

মিছ্‌রির সরবত

এই সরবত অত্যন্ত স্নিগ্ধ। মিছ্‌রি অধিকক্ষণ জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, তাহা ঢালা-উব্‌রা করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই, মিছ্‌রির সরবত প্রস্তুত হইল। শীঘ্র মিছ্‌রির সরবৎ প্রস্তুত করিতে হইলে, পাতলা নেকড়ায় ঢিলাভাবে মিছ্‌রি বাঁধিয়া জলে ডুবাইয়া রাখিলে, শীঘ্র উহা জলের সহিত মিশ্রিত হয়। নেকড়ার অভাবে কলাপাতের উপর মিছ্‌রি রাখিয়া জল দিলে শীঘ্র গলিয়া যায়। অথবা এক খণ্ড পরিষ্কৃত লৌহ উহার সহিত সংযোগ করিয়া রাখিলে-ও, শীঘ্র সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে। মিছ্‌রির সরবতের সহিত পাতি ও কাগজি প্রভৃতি লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া, অম্ল-মধুর আস্বাদ করিতে পারা যায়।

আম্র-পানক।

কাঁচা আমের দ্বারা এই পানক অর্থাৎ সরবত প্রস্তুত করিতে হয়। এই সরবত রুচি-কর, বল-বর্দ্ধক, এবং ইন্দ্রিয়-সমূহের তৃপ্তি-জনক। গরমের সময় এই পানক অত্যন্ত উপাদেয় হইয়া থাকে। প্রথমে কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইবে। পরে তাহা থেঁতো করিয়া, পরিমিত জলে গুলিবে। এখন উহাতে চিনি, মরীচের গুঁড়া এবং সামান্য কর্পূর মিশ্রিত করিয়া, পরিষ্কৃত পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে।

আম্র-রসাকৃতি পানক।

এই সরবত দেখিতে পাকা আমের রসের ন্যায় বলিয়া, ইহাকে আম্র-রসাকৃতি পানক কহিয়া থাকে। এই সরবত অম্ল-মধুর-রস, রুচি-জনক, বল-বর্ণ-কারক এবং বায়ু ও পিত্ত-নাশক।

প্রথমে দধি মন্থন করিবে। পরে তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি, পাতি এবং কাগজি লেবুর রস এবং জাফরাণ মিশ্রিত করিবে।

প্রপানক।

কাঁচা আম জলে সিদ্ধ করিবে, পরে সেই জল ফেলিয়া দিয়া, শীতল জলে তাহা গুলিবে। এখন উহাতে চিনি, মরীচের গুঁড়া এবং কর্পূর মিশাইবে। পরে তাহা পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে।

এই সরবত—সদ্যোরুচি-কর, ইন্দ্রিয়-সমূহের তৃপ্তি-জনক, বল-কারক, পিপাসা-নাশক, শ্রান্তি-নিবারক এবং বায়ু-নাশক।

শিখরিণী।

শিখরিণীর অপর একটী নাম রসালা। ইহা এক-প্রকার সরবত। শ্রীকৃষ্ণ এই পানীয়-পানে বিশেষরূপ প্রীতি-লাভ করিতেন। ভীমসেন এই পানীয় প্রস্তুত করিয়া, কৃষ্ণের আনন্দ-বর্দ্ধন করিতেন। বৈদ্যক-শাস্ত্রে রসালার বিস্তর উপকারিতা লিখিত আছে। উহা অম্লমধুর-

রস, শীতল, সারক, অগ্নি-বর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, পুষ্টি-কর, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, বাত-পিত্ত-নাশক এবং দাহ, তৃষ্ণা, রক্ত-পিত্ত, ও প্রতিশ্যায় রোগের উপশম-কারক। অতিরিক্ত সহবাস আর পথ-পর্য্যটন প্রভৃতি কারণ-জনিত ক্লান্তি-ও বিদূরিত করিয়া থাকে।

দুই-প্রকার নিয়মে শিখরিণী বা রসালা প্রস্তুত হইয়া থাকে। ভাল শুকো দধি আট সের, পরিষ্কৃত চিনি চারি সের এবং দুগ্ধ ষোল সের, এই কয়েকটী জিনিষ এক সঙ্গে মিশাইবে; পরে তাহাতে উপযুক্ত-পরিমাণ কর্পূর, ছোট এলাচ, লবঙ্গ এবং গোল-মরীচের গুঁড়া মিশ্রিত করিবে।

প্রকারান্তর।—দধি চারি সের, চিনি দুই সের, মধু আধ পোয়া, শুঁট ও এলাচের গুঁড়া প্রত্যেক আধ তোলা, আর মরীচ ও লবঙ্গের চূর্ণ প্রত্যেক দুই তোলা; এই সকল উপকরণ একসঙ্গে মিশাইয়া, পরিষ্কৃত পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। অনন্তর, তাহাতে মৃগনাভি ও কর্পূর প্রভৃতি দিয়া, সুগন্ধ করিবে।

বেলের সরবত।

সকল-জাতীয় বেল দ্বারা উত্তম সরবত প্রস্তুত হয় না। যে বেলের ভিতর আটা এবং বিচি না থাকে, আর যাহার শাঁস ছাতুর ন্যায় বেশ মোলায়েম, সরবতের পক্ষে সেই বেল-ই ভাল। ভাল রকম সুপক্ক বেল দ্বারা যেরূপ সরবত প্রস্তুত হয়, আধ পাকা বেলে সেরূপ সরবত হয় না। এজন্য সুপক্ক বেল-ই সরবতের জন্য প্রশস্ত। বেলের পরিমাণ-মত জল, চিনি, কিংবা গুড়, তেঁতুল, দধি এক সঙ্গে উত্তমরূপ চটকাইয়া, পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই সরবত প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা হয় যদি,

দধির পরিবর্ত্তে দুধ ব্যবহার করিতে পারা যায়। অন্য প্রকারে সরবত করিতে হইলে, প্রাতে আস্ত বেলটির খোলা ছাড়াইয়া একটী মৃত্তিকা বা প্রস্তর-পাত্রে, সেই বেল রাখিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত জল, তেঁতুল এবং লবণ দিয়া, ঢাকিয়া রাখিতে হয়। অপরাহ্নে ঢাকুনি খুলিয়া, উহা চট্‌কাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই হইল। অধিকক্ষণ বেল জলে ভিজান থাকাতে, উহা দ্রব হইয়া থাকে এবং এই সরবতের অত্যন্ত সুতার হয়। বেলের সরবত পাতলা করা-ই ভাল। আর উহা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে, বেলের আঁশ প্রভৃতি পান করিবার সময় মুখে পড়িয়া বিরক্ত করিতে পারে না। এই সরবত সমধিক্ উপাদেয় করিতে হইলে, উহাতে গোলাপ-জল, কেওড়া এবং কালজীরার গুঁড়া মিশাইতে হয় এবং আহারের পূর্ব্বে এক চাপ বরফ দিলে আর-ও সুমধুর হইয়া থাকে। বেলের সরবত পান করিলে কোষ্ঠ-পরিষ্কার হয়।

শ্বেতচন্দনের সরবত।

প্রথমে শ্বেতচন্দন শিলাতে কুটিয়া, তাহার তিন তোলা চূর্ণ বা গুঁড়া প্রস্তুত করিবে। এই চূর্ণ পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে খিচ থাকিবে না। অনন্তর, পূর্ব্ব দিবস তাহা আধ পোয়া ভিজাইয়া রাখিবে এবং পরদিন কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন এক সের মিছ্-রির রসে ঐ জল মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জল শুষ্ক হইলে তাহাতে আধ পোয়া গোলাপ জল মিশাইয়া, কোন পাত্রে পূর্ণ করিয়া রাখিবে। ইচ্ছানুসার উহা জলে মিশাইয়া সরবত প্রস্তুত করিবে। এই সরবত অত্যন্ত বল-কারক। মূর্চ্ছা ও উন্মাদ রোগে বিশেষ উপকারী। রতি-শক্তির বৃদ্ধি করে এবং পেটের পীড়ার শান্তি-কারক।

মুড়ির সরবত।

যে সময় অত্যন্ত হিক্কা উঠিতে থাকে, তখন এই সরবত পান করিলে, বিশেষ উপকার হয়। এমন কি, উহা পান করিলে, তৎক্ষণাৎ হিক্কা নিবারিত হইয়া থাকে। টাট্‌কা মুড়ি জলে ভিজাইয়া, তাহা ছাঁকিয়া ফেলিয়া পান করিতে হয়। উহার সহিত বরফ মিশাইলে, আর-ও উপকার হইবার কথা।

লেবুর স্থায়ী সরবত।

এক সের মিছ্‌রির রসে, পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস এক পোয়া মিশাইয়া, জ্বালে চড়াইবে এবং এক ফুট ফুটিয়া আসিলে, বোতল মধ্যে পূরিয়া বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই সরবত অন্যূন এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তিন চারি তোলা পরিমাণে সেব্য। এই সরবত অত্যন্ত পাচক; পিত্তজ্বর, এবং সর্দ্দি প্রভৃতি রোগ উপশম করিয়া থাকে।

নাগরঙ্গ লেবুর সরবত।

পূর্ব্বোক্ত লেবুর রসের ন্যায় এই লেবু দ্বারা, সরবত প্রস্তুত করিতে হয়। নাগরঙ্গ লেবুর সরবত অত্যন্ত উপকারী। উহা পান করিলে কাস ও পিত্ত নাশ হইয়া থাকে।

ডাবের জল।

প্রথমে ডাবটি শীতল জলে তিন চারি ঘণ্টা ডুবাইয়া রাখিবে। পরে মুখ কাটিয়া তাহার ভিতর এক খণ্ড মিছ্‌রি পূরিয়া রাখিবে। মিছ্‌রি ডাবের জলে মিশ্রিত হইলে, তাহাতে বরফের টুক্‌রা দিয়া পান করিবে। প্রখর রৌদ্রের সময় এই সরবত অত্যন্ত তৃপ্তি-কর।

আমসত্ত্বের সরবত।

মিষ্ট আমসত্ত্ব, লবণ, চিনি এবং গোলাপ-জল এক সঙ্গে মিশাইয়া লইবে। আহারের পূর্ব্বে তাহাতে এক চাপ বরফ দিয়া লইলে-ই, আমসত্ত্বের সরবত প্রস্তুত হইল।

তরমুজের সরবত।

সুপক্ক তরমুজ-ই সরবতের পক্ষে প্রশস্ত। প্রথমতঃ, তরমুজটি দ্বিখণ্ড করিয়া কাটিবে। পরে ছুরী দ্বারা তাহার ভিতর অর্থাৎ শাঁস খোঁচাইয়া দিবে। অনন্তর, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি দিয়া অল্পক্ষণ রাখিবে। অন্য প্রকারে করিতে হইলে, তরমুজের শাঁস তুলিয়া একটি পাত্রে রাখিবে। সমুদায় তোলা হইলে, তাহাতে চিনি মিশাইবে। এখন উহা বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া শাঁস পরিষ্কার করিলে-ই, তরমুজের

সরবত প্রস্তুত হইল। উহা রসনা-তৃপ্তি-কর করিতে হইলে, অল্প পরিমাণ কেওড়া ও গোলাপ-জল এবং বরফ মিশাইয়া লইবে।

গুলার সরবত।

একটি গুলা এক গেলাস জলে ভিজাইয়া, তিন চারিবার ঢালা-উবরা করিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত গোলাপ-জল, কেওড়া এবং অল্প পরিমাণ পাতিলেবুর রস মিশাইয়া লইলে, যে সরবত প্রস্তুত হয়, তাহা অতি উপাদেয় ও তৃপ্তি-কর। পেট গরম হইলে, এই সরবত পান দ্বারা তাহা ঠাণ্ডা হয়। বরফ মিশাইলে, উহা আর-ও উপাদেয় হইয়া থাকে।

কমলা ও বাতাবি লেবুর সরবত।

মিছ্‌রি কিংবা চিনি ভিজাইয়া, তাহাতে বাতাবী লেবুর কোয়া চট্‌কাইয়া, পরিষ্কৃত পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে, এই সরবত তৈয়ার হয়। ইহা অতি সুমধুর ও প্রীতি-কর।

বেদানার সরবত।

মিছ্‌রির সরবতের সহিত বেদানার রোয়া বা দানা চট্‌কাইয়া লইয়া, পরিষ্কৃত পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইতে হয়। এই সরবত

অতিশয় উপাদেয় করিতে হইলে, উহাতে অল্প পরিমাণে গোলাপ জল মিশাইতে হয়। আর পানের পূর্ব্বে একখণ্ড বরফ মিশাইলে, উহা যার-পর-নাই তৃপ্তি-কর হয়।

আদার সরবত।

তিন ছটাক আদা (শুঁঠ) চূর্ণ করিয়া তিন সের জল সহ জ্বালে চড়াও, এবং তাহাতে কিয়ৎ পরিমাণ লেবুর (পাতি, কাগজি অথবা কমলা লেবুর) খোসা ফেলিয়া দাও। জ্বালে ফেনা উঠিলে, তাহা কাটিয়া বা তুলিয়া ফেল। জ্বালে অর্দ্ধেক জল মরিয়া আসিলে, লেবুর খোলা তুলিয়া ফেল এবং তাহাতে এক সের চিনি ঢালিয়া দেও। ফেনা উঠিলে তুলিয়া ফেল। অনন্তর, জ্বাল হইতে পাত্রটি নামাইয়া লও; এবং উহা ঠাণ্ডা হইলে, বোতলে পূরিয়া রাখ।

মিষ্ট দাড়িম্বের সরবত।

প্রথমে এক পোয়া ডালিমের রস জ্বালে চড়াইয়া অর্দ্ধেক মারিবে। পরে তাহাতে এক সের মিছ্‌রির রস ঢালিয়া দিয়া, এক ফুট ফুটাইয়া বোতলে পূরিয়া রাখিবে। এই সরবত পান করিলে, শ্বাস-রোগে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে এবং কফ-জনিত নাসিকা ও মুখ হইতে জল পড়া আরোগ্য হয়।

হজ্‌মি জল।

জীরা, শুঁট এবং আম্‌সি পৃথক্ পাত্রে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ ভিজিলে পৃথক্ পৃথক্ করিয়া চন্দনের মত বাটিবে। পরে সমুদায়গুলি একসঙ্গে মিশাইয়া, পাতলা করিয়া জলে গুলিবে। এখন একখানি পরিষ্কৃত পাতলা কাপড়ে তাহা ছাঁকিতে থাক। ছাঁকিবার সময় উহাতে জল মিশাইয়া লইবে। ছাঁকিলে যে পাতলা জল বাহির হইবে, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া লইলে-ই, হজ্‌মি জল প্রস্তুত হইল। এই জল পান করিলে পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি হয়। এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক, কেহ কেহ কালজীরা-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন।

সিদ্ধির সরবত।

বিজয়া প্রভৃতি পর্ব্বোপলক্ষে হিন্দুজাতির নিকট সিদ্ধির সরবত পান করা সুব্যবস্থা। এজন্য সিদ্ধির অপর একটি নাম "বিজয়া"। সিদ্ধি প্রথমে জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, অধিক পরিমাণ জলে ধুইয়া লইতে হয়। ধুইতে ধুইতে যখন দেখা যাইবে, সিদ্ধি-ধোয়া জল, জলের বর্ণের ন্যায় হইয়াছে, তখন তাহা ধৌত করা হইয়াছে জানিবে। এই ধৌত সিদ্ধি দ্বারা সরবত প্রস্তুত করিতে হয়। সিদ্ধি, গোলাপ ফুলের দল, শঁসার বিচি, গোলমরীচ, মৌরী প্রভৃতি এক সঙ্গে চন্দনের ন্যায় থিচ-শূন্যভাবে বাটিতে হয়। সিদ্ধি যে পরিমাণে বাটা যায়, উহা তত-ই ভাল হয়। এজন্য হিন্দুস্থানিগণ নিমকাষ্ঠের সোটা দ্বারা উহা অধিক-ক্ষণ ধরিয়া ঘুঁটিয়া

থাকে। ফলতঃ, অধিক পরিমাণে বাটিয়া তাহাতে জল, দুধ, চিনি, গোলাপ-জল, কেওড়া এবং বরফ মিশাইয়া লইলে, উহাতে অতি উপাদেয় সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে। সিদ্ধির সরবত অধিক পাতলা করিয়া লইতে হয়। ইহা অধিক পরিমাণে সেবন করা উচিত নহে; কারণ তদ্দ্বারা মাদকতা-শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। সিদ্ধি অনেক প্রকার ঔষধে ব্যবস্থা হইয়া থাকে। সুতরাং চিকিৎসকের ব্যবস্থা ভিন্ন সুস্থ শরীরে উহা ব্যবহার না করা-ই ভাল।

বাদামের সরবত।

দেড় ছটাক বাদাম চূর্ণ করিয়া, তিন পোয়া দুগ্ধ, অথবা তিন পোয়া জল, কিছু কমলালেবুর খোসা-সহ জ্বালে চড়াও। অনন্তর, তাহাতে পরিমাণ মত চিনি ও গোলাপ-জল মিশ্রিত কর। ফেনা উঠিলে কাটিয়া ফেল। জ্বাল হইতে পাত্রটি নামাইয়া ঠাণ্ডা কর। এখন উহা বোতলে পূরিয়া রাখ।

তেঁতুলের পানীয়।

শীতল জলে তেঁতুল ভিজাইয়া রাখ। পরে ঐ জল-সহ পাত্রটি জ্বালে পঁয়তাল্লিশ মিনিট সিদ্ধ কর, এবং জ্বাল হইতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লও। এখন এই রসে পরিমাণ-মত চিনি মিশাইয়া, পুনর্ব্বার কুড়ি মিনিট সিদ্ধ কর। অনন্তর, উহা বোতলে পূরিয়া, মুখ বন্ধ করিয়া রাখ।

তুতফলের সরবত।

কতকগুলি পাকা তুত ফল একটি পাত্রে জল দিয়া রাখ। পরে তাহা জ্বালে বসাও। এবং পঁয়তাল্লিশ মিনিট সিদ্ধ কর। অনন্তর, জ্বাল হইতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লও। এখন পরিমাণ-মত চিনি ঐ রসে মিশাইয়া, পুনর্ব্বার কুড়ি মিনিট জ্বালে রাখিয়া নামাইয়া লও। এবং ঠাণ্ডা হইলে বোতলে পূরিয়া রাখ।

গোলাপ-রস।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দেড় পোয়া মধু, এক ছটাক লাল গোলাপের দল এবং এক ছটাক সাদা গোলাপের দল।

প্রথম, গোলাপ ফুলের দলগুলি কুচা কুচা কর। পরে একটি পাত্রে মধু জ্বালে চড়াও। উহা ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে গোলাপের দল ঢালিয়া দেও। জ্বালে ঘন হইলে নামাও এবং ছাঁকিয়া বোতলে পূরিয়া, মুখ আঁটিয়া রাখ।

সিকিঞ্জিয়া।

চিনি ও সির্কা দ্বারা সিকিঞ্জিয়া প্রস্তুত করিতে হয়। অন্যান্য সির্কা অপেক্ষা আঙ্গুরের সির্কাতে পাক করিলে, সমধিক সুমধুর হইয়া থাকে। আঙ্গুরের সির্কা অভাবে, ইক্ষু সির্কা দ্বারা-ও প্রস্তুত হইতে পারে। মনে কর, যদি এক সের চিনি দ্বারা সিকিঞ্জিয়া পাক করিতে হয়, তবে চারি

সের সির্কা লাগিয়া থাকে। সির্কাতে চিনি মিশ্রিত করিয়া, তাহা মৃত্তিকা-পাত্রে জ্বাল দিতে হয়। জ্বালে দুই তারবন্দ রস হইলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এবং ইচ্ছামত ব্যবহার করিবে।

বরফ-মিশ্রিত ফলের রস।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দেড় পোয়া আঙ্গুর অথবা অন্য কোন প্রকার ফল, আধ পোয়া উত্তম চিনি, দেড় পোয়া দুগ্ধের সর, সামান্য লেবুর রস এবং সামান্য বরফ।

ফলের রস বাহির করিয়া লও এবং একটি পাত্রে রাখিয়া দাও। চিনি, দুগ্ধের সর, লেবুর রস ও বরফ একত্রে মিশ্রিত করিয়া, ফলের রস-পূর্ণ পাত্রে মিশাইয়া লও।

লেবুর রস-সহ দুগ্ধ জমান।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দেড় সের দুধ, এক পোয়া অথবা আধ সের চিনি, বারটি কমলা লেবু, দুই সের বরফ এবং সামান্য লবণ।

পাক-পাত্রে দুগ্ধ ঢালিয়া, জ্বালে চড়াইয়া দাও। এবং গরম হইলে নামাইয়া রাখ। এক্ষণে ইহাতে চিনি মিশ্রিত করিয়া ছাঁকিয়া লও। পরে ঠাণ্ডা করিয়া কমলা লেবুর রস মিশ্রিত কর। এ দিকে আর একটি আইস্ প্রুফ পাত্রে দুই সের বরফ রাখিয়া দাও। সেই পাত্রে মিশ্রিত দ্রব্য ঢালিয়া রাখ। এক্ষণে ইহাতে সামান্য লবণ দিয়া রাখিলে জমাট হইয়া যাইবে।

কমলালেবুর সরবত জমান।

দুইটি কমলালেবুর খোসা তিন চারিটি চিনির ডেলাতে ঘষিয়া উহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া ফেল। কিন্তু অধিক ঘসা হইলে, সরবত একটু কটু হইবে। এখন লেবুর কুসুম কুসুম গরম রসে, ঐ চিনির ডেলাগুলি গুলিয়া লইবে। অনন্তর, ছয়টি কমলা ও একটি কাগজি বা পাতিলেবুর রস এবং দেড় পোয়া জল ও দেড় পোয়া চিনির রস পূর্ব্বোক্ত রসের সহিত মিশাইবে। পরে তাহা ছাঁকিয়া লইলে, উত্তম সরবত প্রস্তুত হইবে। এই সরবত জমাইতে হইলে, পূর্ব্বে জমাইবার যে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, অর্থাৎ ডিম-আদি মিশাইয়া জমাইবার যে ব্যবস্থা উল্লেখ করা হইয়াছে, সেই নিয়মে জমাইবে।

বরফ-মিশ্রিত কমলালেবুর রস।

উপকরণ ও পরিমাণ।—দেড় পোয়া জল, তিনটি কমলালেবুর রস, একটি পাতি অথবা কাগজি লেবুর রস, একটি কমলালেবুর খোসা চূর্ণ, সামান্য সরবত এবং বরফ।

দেড় পোয়া জলে লেবুর রস মিশ্রিত কর। অনন্তর, লেবুর খোসা-চূর্ণ এবং সরবত মিশ্রিত করিয়া, একটি পাত্রে বরফ দিয়া রাখিয়া দাও।

আনারসের সরবত।

আঝারি রকমের একটি আনারসের খোসা ছাড়াইয়া, চোক ফেলিয়া কুচি কুচি করিবে। এখন এই কুচিগুলি থেঁত করিয়া লইবে। পরে একটি বাতাবী লেবুর রস ঐ আনারসে মিশাইয়া রাখিবে। এদিকে আধ পোয়া চিনিতে এক পোয়া জল মিশাইয়া, জ্বালে চড়াইয়া রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। অনন্তর, আনারসে এই রস ঢালিয়া দিয়া, পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া শীতল স্থানে দুই তিন ঘণ্টা রাখিবে। পরে তাহা পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া, তাহাতে আট সের পরিষ্কৃত জল মিশাইয়া লইলে-ই, অতি উপাদেয় আনারসের সরবত প্রস্তুত হইল।

কৃত্রিম কমলালেবুর রস।

এক আউন্স সাইট্রিক এসিড এবং এক ড্রাম পটাস কার্ব্বোনেট, এক কোয়ার্ট জলে গুলিবে। অনন্তর, তাহা জ্বালে চড়াইয়া একটি লেবুর আধখানি উহাতে সিদ্ধ করিবে। যখন বুঝিবে, জলে বেশ গন্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি মিশাইয়া নামাইয়া লইবে।

আনারসের সরবত জমাইবার উপায়।

অপক্ক দুইটি আনারস লইয়া খোসা ছাড়াও ও চোক ফেলিয়া দাও। পরে চাপ দিয়া তাহার রস বাহির কর। এখন আধ পোয়া জলে,

এক ছটাক চিনি এবং একটি টাট্‌কা ডিমের শ্বেতাংশ মিশাইয়া খুব ফেনাইতে থাক। উত্তমরূপ ফেনান হইলে, আনারসের রসে উহা মিশ্রিত কর; কিন্তু উহা একবারে না মিশাইয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাক এবং ক্রমে ক্রমে মিশ্রিত কর; সমুদায় শ্বেতাংশ মিশান হইলে, সরবতের পাত্রটি বরফের চাপের ভিতর কিছুক্ষণ রাখ, উহা কুল্পির ন্যায় জমিয়া যাইবে।

অরেঞ্জ সিরাপ।

কমলা লেবুর দ্বারা এই সরবত তৈয়ার হইয়া থাকে। ইহা-ও অতি উপাদেয় পানীয়। টিংচার অয়েল এক আউন্স এবং সাত আউন্স চিনির রস, এই দুইটি দ্রব্য এক সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া লইলে-ই, অরেঞ্জ সিরাপ তৈয়ার হইল।

রোজ সিরাপ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—লাল গোলাপ ফুলের পাপ্‌ড়ি এক পাউণ্ড, পরিষ্কৃত চিনি পনর পাউণ্ড, জল দশ পাউণ্ড।

প্রথমে, জলের সহিত পাপড়িগুলি জ্বালে সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, লেমন সিরাপের ন্যায়, উহা চিনির সহিত পাক করিয়া, বোতলে পুরিয়া রাখিবে।

লেমন সিরাপ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—লেবুর রস দশ আউন্স, পাতি লেবুর খোসা এক আউন্স, পরিষ্কৃত (রিফাইণ্ড) চিনি আঠার আউন্স।

প্রথমে লেবুর রসের সহিত খোসাগুলি মৃদু জ্বালে সিদ্ধ করিতে থাক। অনন্তর, চিনির রসে উহা মিশাইয়া, অল্পক্ষণ জ্বালে রাখ। সামান্যরূপ গাঢ় হইলে নামাইয়া, ছাঁকিয়া বোতলে পূরিয়া, মুখ আঁটিয়া রাখ। পান করিবার সময়, শীতল জলে বোতল হইতে অল্প পরিমাণে মিশাইয়া লইবে। বোতলে ভাল করিয়া রাখিলে, লেমন সিরাপ অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

কমলালেবুর ফুলের ক্বাথ।

আধ ছটাক কমলালেবুর ফুল একটি চীনের অথবা পাথরের পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে তিন ছটাক ফুটন্ত জল ঢালিয়া দাও। তিন চারি মিনিট এই জলে সিদ্ধ হইলে, একখানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় উহা চিপিয়া লও। এখন পরিমাণ বুঝিয়া তাহাতে চিনি মিশাইয়া লইলে-ই, কমলা-লেবুর ফুলের ক্বাথ প্রস্তুত হইল। এই ক্বাথ অতি উপাদেয় পানীয়।

ডালিমের বিলাতি সরবত।

তিনটি সুপক্ক ডালিমের দানা কোন পাত্রে রাখিবে। একটি কাষ্ঠের ঘোটনা দ্বারা ঘুঁটিয়া তাহার রস বাহির করিবে। রস বাহির করা

হইলে, তাহাতে তিন ছটাক চিনি, একটি পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস, এক পোয়া জল এবং তিন ফোটা কোচিনীল * মিশ্রিত করিবে। সমুদায় উপকরণগুলি মিশাইয়া, পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই, পানের উপযুক্ত উপাদেয় সরবত প্রস্তুত হইবে। গ্রীষ্মকালে পান করিবার সময়, উহাতে যদি এক চাপ বরফ মিশাইয়া লওয়া যায়, তবে আর-ও উপাদেয় হইয়া থাকে।

পারস্য দেশীয় সরবত।

সচরাচর বাজারে পারস্য দেশীয় এক প্রকার সরবত বিক্রয় হইয়া থাকে, তাহা-ও অতি উপাদেয়। এক ছটাক সোডাবাইকার্ব্বোনেট, এক ছটাক টার্টারিক এসিড, আধ পোয়া উত্তম চিনির সহিত মিশ্রিত কর। এখন উহাতে ত্রিশ ফোটা এসেন্‌স্‌ অব্‌ লিমন্‌ এবং দুই তিন ফোটা অন্য কোন প্রকার গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া, এই মিশ্রিত দ্রব্যের চূর্ণ বোতলে পূরিয়া, উত্তমরূপে মুখ আঁটিয়া রাখ। পানের সময় আধ গেলাস শীতল জলে এক চা-চামচ ঐ চূর্ণ মিশাইয়া পান করিবে।

আনারস রাখিবার উপায়।

প্রথমে আনারসের খোসা ছাড়াইয়া চোকগুলি ফেলিয়া দাও; পরে তাহা কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া রাখ। এদিকে এক সের চিনিতে এক পোয়া জল মিশাইয়া রস প্রস্তুত কর। এই রস জ্বালে রাখিয়া,

* ডাক্তারখানায় পাওয়া যায়। কিন্তু ইচ্ছা করিলে উহা ত্যাগ করিতে পারা যায়।

তাহাতে আনারসের কুচিগুলি ঢালিয়া দাও। জ্বালের অবস্থায় যখন ঐ কুচিগুলি উজ্জ্বল দেখাইবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাও, এবং পাত্রে রাখিয়া তাহার মুখ আঁটিয়া শীতল স্থানে রাখ। এইরূপ অবস্থায় রাখিলে, উহা অধিক দিন পর্য্যন্ত খাদ্যের উপযুক্ত থাকিবে।

দেলখোস সরবত।

আধ পোয়া আঙ্গুর কুচি কুচি করিয়া এক পোয়া জলে সিদ্ধ কর; এবং সিদ্ধ হইলে কাপড়ে নিংড়াইয়া কাথ বাহির করিয়া লও। এখন এই ক্বাথে লিমন সিরাপ পরিমাণ-মত মিশ্রিত কর। ইচ্ছা হইলে, পানের সময় উহাতে একটু গোলাপ-জল, এবং বরফ-ও মিশাইয়া পান করিতে পার।

আনারসের দেশী সরবত।

প্রথমে আনারসের খোসা ও চোক ছাড়াইয়া লবণ মাখাইয়া দশ পনর মিনিট রাখিবে। পরে তাহা অল্প থেঁত করিয়া পরিষ্কার নেক্‌ড়ায় চিপিয়া রস বাহির করিবে। এখন উহাতে পরিমাণ বুঝিয়া চিনি কিংবা মিছ্‌রির পানা মিশাইয়া লইলে-ই হইল।

সরবতী ঘোল।

ভাল-রকম টাট্‌কা দধিতে পরিমিত জল দিয়া খুব ফেটাইতে থাক। যখন দৈ ঘোলের ন্যায় হইবে, তখন তাহাতে পরিমিত গোলাপ-

জল, কেওড়া, বরফ, লবণ ও চিনি এবং একটু পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস দিবে। অনন্তর, আহারের পূর্ব্বে কালজীরা গুঁড়া করত ঐ ঘোলে মিশাইবে। এই ঘোল কেবলমাত্র যে, মুখ-রোচক তাহা নহে, পেট গরম হইলে কিংবা আমাশয় পীড়ায় ইহা অত্যন্ত উপকারী। *

---

* আচার ও চাট্‌নি, মৎপ্রণীত "পাক-প্রণালী"তে বিস্তৃত করিয়া লিখিত হইয়াছে, সুতরাং এ গ্রন্থে তাহা লিখিত হইল না।

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ।

বিবিধ মিষ্টান্ন প্রকরণ

পর্টুগিজ কেক্।

ক্ এক-প্রকার পিষ্টক-বিশেষ। আমাদের দেশে পৌষ-সংক্রান্তির সময় যেমন নানা-প্রকার পিষ্টকাদি প্রস্তুত করিয়া, আহারাদির নিয়ম আছে, ইয়ুরোপে সেইরূপ বড়দিনের সময় নানা-প্রকার কেক্ ব্যবহারের নিয়ম প্রচলিত দেখা যায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম চারিটা, ময়দা (ডিমের ওজন অনুসারে প্রত্যেক দ্রব্যের ওজন হইবে), মাখন, চিনি, গোলাপ-জল বড় এক চামচা, লেবুর রস দশ ফোটা।

তৈয়ার করিবার নিয়ম—ডিম কএকটি ভাঙ্গিয়া, তাহার মধ্যের

হরিদ্রাংশ ও শ্বেতাংশ পৃথক্ দুইটি পাত্রে পৃথক্ করিয়া রাখ। যে পাত্রে হরিদ্রাংশ থাকিবে, তাহাতে চিনি দিয়া বেশ করিয়া মিশাইয়া লও। যখন বেশ মিশান হইবে, তখন তাহাতে গোলাপ-জল ও লেবুর রস দিয়া, আবার ভাল করিয়া মিশ্রিত কর। এদিকে মাখন গরম করিয়া তাহা ময়দাতে মাখাও। অনন্তর, তাহাতে ডিমের সাদা অংশ দিয়া উত্তমরূপ মিশাও। পরে চিনি-মিশ্রিত ডিমের হরিদ্রাংশ এই ময়দায় একত্রিত কর। উভয় দ্রব্য এক সঙ্গে যেন উত্তমরূপ মাখা-মাখা হয়। এদিকে পূর্ব্বোক্ত দ্রব্যের পরিমাণ-মত অর্থাৎ ঐ সকল দ্রব্য উত্তমরূপ ধরিতে পারে, এমন একটি টিনের ঠোঙার ন্যায় পাত্র-মধ্যে বেশ করিয়া মাখন মাখাইয়া, তাহাতে ঐ সকল দ্রব্য পূর্ণ কর এবং একটি ঢাকনি দ্বারা তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর, পাত্রটি জলন্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে উল্‌টাইয়া দাও। আন্দাজ আধ ঘণ্টা পরে নামাইয়া লইলে, কেক্ তৈয়ার হইবে।

পর্টুগিজ বিবিঙ্কা ডোসি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—একতারবন্দ চিনির রস দেড় পোয়া, ময়দা বা সবেদা (চাউলের গুঁড়া) এক পোয়া, দুইটা নারিকেলের দুগ্ধ, মাখন বা ঘৃত আধ পোয়া।

প্রথমে চিনির রসে সবেদা ও নারিকেলের দুধ মিশাইয়া মৃদু জ্বালে পাক কর। অল্পক্ষণ জ্বাল পাইলে যখন দেখিবে, এক রকম গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা উনান হইতে নামাও। এদিকে একখানি পিতলের কড়ায় মাখন বা ঘৃত জ্বালে চড়াও। এবং যখন দেখিবে যে,

উহার গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্য ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া দিতে থাক। এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ নাড়িতে নাড়িতে, উহা মোহনভোগের ধরণে গাঢ় হইয়া আসিবে। তখন তাহা খাদ্যের উপযুক্ত বিবিঙ্কা-ডোসি প্রস্তুত হইল জানিবে, সুতরাং আর জ্বালে না রাখিয়া, নামাইয়া লও এবং শীতল হইলে আহার করিয়া দেখ, পর্টুগিজ-দিগের এই খাদ্য কিরূপ সুখাদ্য। যদি কেহ উহা অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে সবেদার পরিবর্ত্তে সুজি এবং বাদাম, পেস্তা ও কিস্‌মিস্‌ দিয়া-ও পাক করিতে পারেন।

ডিমের জিলিপি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম বারটা, ঘৃত আবশ্যক-মত, চিনির রস পাঁচ ছটাক, লেবুর রস এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ এক আনা।

প্রথমে ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া তাহার মধ্যস্থ হরিদ্রাংশ একটি পাত্রে রাখিতে হইবে। এই হরিদ্রাংশের মধ্যে যেন ডিমের খোলার কুচি কিংবা সূত্রবৎ কোন পদার্থ না থাকে। অনেকে ডিমের শ্বেতাংশ ফেলিয়া না দিয়া, ঐ হরিদ্রাংশের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া-ও, জিলিপি তৈয়ার করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না। যদি কেহ শ্বেতাংশ লইয়া, জিলিপি তৈয়ার করিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে উপকরণ ও পরিমাণ অধিক করিয়া লইতে হয়। অনন্তর, মসলাগুলি এবং লবণ ঐ হরিদ্রাংশে মিশাইয়া চাম্‌চা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখা যাইবে, উহা উত্তমরূপ মিশিয়া গিয়াছে, তখন একটি প্রস্তর, কাচ অথবা মৃত্তিকা-পাত্রে একখানি মোটা অথচ শক্ত নেকড়া পাতিয়া, তাহার উপর ঐ তরল পদার্থ ঢালিবে।

সমুদায় ঢালা হইলে, সেই নেকড়ার চারিধার আস্তে আস্তে গুটাইয়া, একটি পুঁটুলির মত করিয়া বাঁধিবে।

এদিকে চিনির রস ও লেবুর রস এক সঙ্গে পাক করিয়া, দুই-তার-বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। এক্ষণে একখানি কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া তাপ দিবে। জ্বালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে, পুঁটুলিটীর নীচে একটি ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া, সেই ছিদ্র দিয়া উহার মধ্যস্থ তরল পদার্থ, ঐ ঘৃতের উপর ঠিক জিলিপির ন্যায় চক্রাকারে ফেলিবে। উহা তপ্ত ঘৃতে পড়িবামাত্র-ই কঠিন হইয়া উঠিবে। কঠিন হইলে অর্থাৎ বেশ ভাজা ভাজা হইলে-ই, তুলিয়া পূর্ব্ব-প্রস্তুত উত্তপ্ত মধুরাম্ল রসে ফেলিয়া, কিয়ৎক্ষণ ডুবাইয়া তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। উহা ঘৃতের উপর অধিকক্ষণ জ্বালে থাকিলে পুড়িয়া যাইবে, এজন্য শীঘ্র শীঘ্র তুলিয়া লওয়া আবশ্যক।

ডিমের বাদসা-ভোগ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম দশটা, মিছ্‌রি এক সের, মৃগনাভি এক কোয়া, গোলাপ-জল আধ ছটাক।

প্রথমে মিছ্‌রির একতারবন্দ রস প্রস্তুত করিয়া পাত্রে রাখ। রস তৈয়ার হইলে, বাঁশের সরু সরু শলা কুড়িটি একত্র করিয়া, তাহার মাঝখানে এমন করিয়া কসিয়া বাঁধ যে, প্রত্যেক শলার মুখ পরস্পর পৃথক্‌ভাবে থাকিয়া একটি চক্রাকার হয়। এইরূপ বদ্ধ শলার নাম ডিম-মন্থন-দণ্ড।

এখন কাচ, পাথর অথবা মাটির পাত্রে এক একটি করিয়া ডিম ভাঙ্গিয়া

তাহার মধ্যস্থ শ্বেতাংশ রাখ। হরিদ্রাংশ অন্য কোন খাদ্যে চলিতে পারিবে। সমুদায় ডিম ভাঙা হইলে, তাহার শ্বেতাংশ লইয়া, মন্থন-দণ্ড দ্বারা ঘোল মৌওয়ার ন্যায় মন্থন করিতে থাক। খুব মন্থন করিতে করিতে উহা হইতে এত ফেনা উঠিবে যে, তদ্দ্বারা পাত্রটি পরিপূর্ণ হইয়া যাইবে। যখন দেখিতে পাইবে যে, বেশ ফেনা হইয়াছে, তখন তাহাতে একতারবন্দ মিছ্‌রির রস ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া মিশাও। ভালরূপ মিশ্রিত হইয়াছে দেখা গেলে, তখন তাহা পাক-পাত্রে করিয়া মৃদুতাপে চড়াও। এই সময় একটি কাটি বা খুন্তি কিংবা বড় রকম একখানি চাম্‌চা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ সুপক্ক হইয়াছে, অর্থাৎ ডিমের শ্বেতাংশ ভাঙ্গিয়া গিয়া, উপরে খণ্ড খণ্ড আকারে ভাসিতেছে, তখন তাহা উনান হইতে নামাইয়া, গোলাপ-জল ও মৃগনাভি দিয়া নাড়িতে থাক। এইরূপ নিয়মে তৈয়ার করা খাদ্যের নাম ডিমের বাদসা-ভোগ।

পাকা আমের বঁদে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—সুমিষ্ট পাকা আমের রস এক সের, উত্তম্ পেষিত বুটের দাইল-চূর্ণ এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ সিকি তোলা।

প্রথমে আমসত্ত তৈয়ারের নিয়মানুসারে ভাল আমের রস ছাঁকিয়া লইবে। পরে সেই রসে বঁদের বেসম মিশাইয়া ক্রমাগত ফেনাইতে থাকিবে। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, একখানি কড়া, ঘৃত-পূর্ণ করিয়া জ্বালে চড়াইবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে, ঐ ঘৃতের উপর একখানি ঝাঁঝ্‌রি হাতা পাতিয়া, তাহাতে ঐ বেসম মিশ্রিত আমের রস দিয়া, সেই গোলাতে আস্তে আস্তে হস্ত সঞ্চালন করিবে। হস্ত সঞ্চালন করিলে,

ঝাঝ্‌রির ছিদ্র দিয়া বঁদিয়ার আকারে উহা উষ্ণ ঘৃতের উপর পড়িতে থাকিবে এবং তাহা আর একখানি ঝাঝ্‌রি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া তুলিয়া, চিনির একতারবন্দ রসে ডুবাইবে। কেহ কেহ এই সময় উহাতে এলাচ-চূর্ণ দিয়া থাকেন; কিন্তু ঐ বঁদের আবার মিঠাই তৈয়ার করিতে হইলে, মিঠাই গড়াইবার সময় এলাচের গুঁড়া মিশাইবে।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে ঘৃত-যুক্ত আম্রের গুণ—বাত-পিত্ত-নাশক, অগ্নি, বল এবং বর্ণ-কারক।

সিন্ধু দেশের রুটি

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ধৌত মাষকলাইয়ের দাইল এক পোয়া, ঘৃত দেড় পোয়া, দধি আধ পোয়া, দারুচিনি এক আনা, ছোট এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, আদা-বাটা দেড় তোলা, গোলমরীচের গুঁড়া এক আনা, লবণ দেড় তোলা।

খোসা-ছাড়ান ধৌত দাইল একটি হাঁড়িতে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে দাইলের সমুদায় জল ফেলিয়া দিবে। জল ফেলিয়া দিয়া, উপযুক্ত ঘৃতে ঐ অর্দ্ধ-সিদ্ধ দাইলগুলি আধভাজা করিবে। এখন সেই দাইল একখানি পাতলা পরিষ্কৃত নেকড়ায় ঢিলা করিয়া পুট্‌লী বাঁধিয়া রাখিবে। পরে একটি হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল জ্বালে চড়াইবে এবং উক্ত পুট্‌লিটি ঐ হাঁড়ির মধ্যে এরূপভাবে ঝুলাইয়া বাঁধিবে, যেন জল হইতে চারি পাঁচ আঙুল উপরে ঝুলিতে থাকে। লিখিত নিয়মে পুট্‌লি বাঁধা হইলে, একখানি শরা বা অন্য কোন পাত্র দ্বারা হাঁড়িটির মুখ ঢাকিয়া দিবে। এইরূপ নিয়মে খানিকক্ষণ জ্বাল পাইলে,

জলের বাষ্পে (ভাপে) দাইল সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে।

এখন পূর্ব্ব-লিখিত সমুদায় মসলা ও দাইল পেষণ করিয়া, লবণের সহিত পুনর্ব্বার পূর্ব্বোল্লিখিত নিয়মে পুটুলি বাঁধিয়া জলের বাষ্পে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পাকে সিদ্ধ হইলে, উহা নামাইয়া পুটুলি খুলিয়া, মসলা সংযুক্ত দাইলের গুঁড়া শীতল করিবার জন্য একটি পাত্রে ছড়াইয়া দিবে। এদিকে ময়দায় এক ছটাক ঘৃত ও সমুদায় দধি ময়ান দিয়া ঠাসিবে এবং আবশ্যক-মত গরম জলের ছিটা দিয়া রুটি তৈয়ার করিবার নিয়মানুসারে ঠাসিবে। উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, তখন সেই ময়দার এক একটি লেচি কাটিয়া, তাহার মধ্যে পূর্ব্ব-রক্ষিত মসলা-যুক্ত দাইলের পূর দিয়া, রুটি তৈয়ার করিবে এবং মৃদুতাপে ঐ রুটি পাক করিবে। পাকের সময় একটি সরু শলাকা দ্বারা ঐ রুটিতে ছিদ্র ছিদ্র করিয়া, তাহার মধ্যে অল্প-পরিমাণ ঘৃত দিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ সুপক্ক হইয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে, সিন্ধুদেশের রুটি পাক হইল।

বাদামের রুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—বাদাম আধ পোয়া, চিনি বা মিছ্‌রির একতার বন্দ রস আধ পোয়া, ঘৃত বা মাখন তিন তোলা, ডিম একটা।

প্রথমে বাদামগুলি ভাঙিয়া, তাহার আবরণ অর্থাৎ খোলা ফেলিয়া দিয়া, শস্যগুলি পরিষ্কৃত জলে ভিজাইয়া রাখ। অনন্তর, তাহার গা হইতে খোসা ছাড়াইয়া, উত্তমরূপে বাটিয়া লও। এখন মিছ্‌রির রসে ঐ বাদাম-বাটা মিশাইয়া, খুব নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে উহা ঘন

হইয়া আসিলে, তাহা একটি পাক-পাত্রে মৃদু জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে ডিমের শ্বেতভাগ ও ঘৃত দিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন নামাইবে। অনন্তর, শীতল হইলে তদ্দ্বারা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রুটি তৈয়ার করিয়া, এক একখানি মোটা কাগজ-সহ একখানি পিতলের থালা অথবা অন্য কোন চেতলা-পাত্রে স্থাপন কর। এইরূপে সমুদায়গুলি স্থাপন করা হইলে, আর একটি পাত্র দ্বারা ঐ রুটি ঢাকিয়া দাও। এখন কয়লার (কাঠের) আগুন, ঐ পাত্র দুইখানির নীচে ও উপরে দিয়া, অল্প অল্প বাতাস দিতে থাক; দেখিবে, সেই উত্তাপে উত্তম রুটি তৈয়ার হইয়াছে।

কমলা-লেবুর চিপ্।

বড় বড় কতকগুলি কমলা-লেবুর খোসা লইয়া, প্রত্যেকটিকে চারিভাগে কাটিয়া ওজন কর। অনন্তর, খুব নরম হওয়া পর্য্যন্ত জলে সিদ্ধ করিতে থাকে। সুসিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, রৌদ্র কিংবা উনানের আঁচে উত্তমরূপ শুষ্ক কর। পূর্ব্বে যে খোসাগুলি ওজন করিয়া রাখিয়াছ, তাহার কারণ এই যে, খোসার পরিমাণ এক সের হইলে, তিন পোয়া চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, সেই রস এখন এই শুষ্ক খোসার উপর ঢালিয়া দাও। পরে এই অবস্থায় চব্বিশ ঘণ্টা অর্থাৎ এক রাতদিন ভিজাইয়া রাখ। পরদিন খোসা হইতে সমুদায় রস ঢালিয়া লইয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও; এবং গাঢ় হইয়া আসিলে, আবার ঐ খোসার উপর ঢালিয়া দাও। যতদিন পর্য্যন্ত চিনির রস নিঃশেষ না হয়, ততদিন এইরূপ করিতে থাক। পরে চিপ্‌গুলি একখানা ঝাঝ্‌রা ছাতায় করিয়া, রৌদ্রে রাখিয়া শুষ্ক করিয়া লইলে, চিপ্ প্রস্তুত হইল।

কমলা-লেবুর কষ্টার্ড।

একটি লেবুর খোসা জলে সিদ্ধ করিয়া নরম কর। সিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, আধ পোয়া চিনির সহিত হামাম-দিস্তায় থেঁত কর। এবং দুধের দেড় পোয়া গরম সর অথবা ঘৃত ও চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ উহার সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত কর। এদিকে একটি চিনে মাটির পাত্র (জগ্) লইয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত পদার্থ ঢালিয়া দাও। এবং গরম জলে ঐ পাত্রটি রাখিয়া উহা ঘন করিয়া লও। পরে কুসুম কুসুম গরম থাকিতে থাকিতে, সমুদায় লেবুর রস উহাতে ঢালিয়া দিবে। এবং পরিবেষণকালে এই কষ্টার্ডের উপর চিনির রসে পাক-করা লেবুর খোসার কুচি দিতে পার। আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, সর অভাবে দুগ্ধ-ও ব্যবহার করিতে পার; কিন্তু দুধে ছয়টি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইয়া লইবে।

কাঁচা কলার বর্‌ফি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা কলা (ত্বক্-রহিত) এক সের, ক্ষীর এক পোয়া, জায়ফল-চূর্ণ এক তোলা, জয়িত্রী-চূর্ণ এক তোলা, চিনির রস দেড় সের।

প্রথমে কলার খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা ধরণে কুটিয়া শীতল জলে রাখিবে। পরে, তাহা জল হইতে তুলিয়া, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া নামাইয়া লইবে। এখন এই ভর্জ্জিত কলা উত্তমরূপ বাটিয়া, মোমের মত করিবে। পরে, তাহাতে সমুদায় ক্ষীর বেশ করিয়া মিশাইয়া লইবে।

এদিকে, একখানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ক্ষীর-মিশ্রিত কদলী ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এই সময় তাহাতে জায়ফল ও জয়িত্রী-চূর্ণ

ছড়াইয়া দিবেন অনন্তর, দেড় সের পরিমিত চিনির রস ঢালিয়া দিয়া, ধীরে ধীরে নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। জ্বালে উহা বেশ ঘন হইয়া, কাদার স্থায় মিশ্রিত হইয়া আসিলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। এখন পাক-পাত্র হইতে উহা তুলিয়া, আর অন্য একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখিতে হইবে, অর্থাৎ যে পাত্রে উহা ঢালা হইবে, অগ্রে তাহাতে সামান্যরূপ ঘৃত মাখাইয়া ঢালিলে ভাল হয়। কারণ, নিম্নে ঘৃত থাকিলে, বরফি তুলিবার সময় তাহা ভাঙ্গিয়া যাইবে না। ঘৃতাক্ত পাত্রে উহা নামাইয়া রাখিলে, বাতাসে জমাট বাঁধিয়া কঠিন হইয়া উঠিবে। তখন তাহা ইচ্ছানুসারে বরফির আকারে কাটিয়া লইলে-ই, কলার বরফি প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিবার জন্য, উহার সঙ্গে আর-ও নানাবিধ উপকরণ মিশাইয়া থাকেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, কেবলমাত্র গন্ধ মসলা-চূর্ণ না দিয়া, ঘৃতাক্ত-পাত্রে ঢালিবার সময় তাহাতে দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর দিলে, অতি উপাদেয় হইয়া উঠে। আর বাদাম ও পেস্তা পাতলা ধরণে কুচি কুচি করিয়া, বরফির উপরে ছড়াইয়া দিলে, অপেক্ষাকৃত রুচি-কর হইয়া থাকে।

মস্থালমান।

ইহাও এক-প্রকার অতি উপাদেয় রসনা-তৃপ্তিকর সুমিষ্ট খাদ্য। পশ্চিম প্রদেশে এই খাদ্য অতি উৎকৃষ্টরূপ হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের দাইল-চূর্ণ এক সের, ক্ষীর এক পোয়া, বাদাম এক ছটাক. পেস্তা এক ছটাক, কিস্‌মিস্ এক ছটাক, জাফরাণ-গুঁড়া আধ তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, চিনির রস দেড় সের, ঘৃত এক পোয়া।

প্রথমে মুগের দাইল-চূর্ণ, ঘৃত এবং ক্ষীর উত্তমরূপে মিশাইয়া লও। এখন পরিষ্কৃত পাক-পাত্রে ঐ মিশ্রিত পদার্থ ঢালিয়া দিয়া, মৃদু জ্বালে

উত্তমরূপে নাড়িতে থাক, বাদামী রঙের হইলে, তখন তাহাতে সমুদায় চিনির রস ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িবে এবং যেমন ঘন হইয়া আসিবে, সেই সময় বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্, এলাচ এবং জাফরাণ-গুঁড়া উহার সঙ্গে মিশাইয়া দিবে। এইরূপভাবে অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে, উহা বরফির আকারে গাঢ় হইয়া আসিবে। এখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, বরফি ঢালার ন্যায় কোন পাত্রে সামান্যরূপ ঘৃত মাখাইয়া, তদুপরি ঢালিয়া দাও। এবং কঠিন হইলে, ইচ্ছামত আকারে কাটিয়া তুলিয়া লও। এই সুমিষ্ট দ্রব্যের নাম মস্থালমান।

ডিমের মলিদা।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত বা মাখন আধ পোয়া, মধু ছয় তোলা, চিনি এক পোয়া, ডিম তিনটা।

ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া, তন্মধ্যস্থ শ্বেতাংশে মিহি ময়দায় মাখিয়া, বেশ করিয়া দলিতে থাক। অনন্তর, জল-সংযোগে ঐ ময়দা দ্বারা রুটি প্রস্তুত করিয়া, ঘুঁটের আগুনে পাক কর। পরে তাহা চূর্ণ করিয়া, মধু ও ঘৃত বা মাখন মাখাইয়া আহার করিয়া দেখ, ডিমের মলিদা কিরূপ সুখাদ্য।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে মধুর গুণ :—শীতল, মৃদু, স্বাদু, ত্রিদোষ ও ব্রণনাশক, কষায়-সংযুক্ত, রূক্ষ, চক্ষুর দীপ্তি-কারক এবং শ্বাস ও কাস-নাশক। *

* শীতত্বং মৃদুত্বং স্বাদুত্বং ত্রিদোষব্রণনাশিত্বং।
কষায়ানুরসত্বং রূক্ষত্বং চক্ষুষ্যত্বং শ্বাসকাসনাশিত্বঞ্চ ॥
ইতি রাজবল্লভ।

চন্দনী ক্ষীর।

খাঁটি দুধ হইলে-ই, ক্ষীর ভাল হয়। দুধ জ্বালে মারিয়া, প্রতি সেরে আধ পোয়া হইতে দেড় পোয়া অবশিষ্ট থাকিলে, ক্ষীর প্রস্তুত হইতে দেখা যায়। আর প্রতি সের দুগ্ধে আধ পোয়া মিষ্ট দিতে হয়। চন্দনী ক্ষীরে প্রতি সেরে আধ পোয়া মিষ্ট দিলে-ই, যথেষ্ট হইয়া থাকে। কিন্তু চিনি দিলে, তাহাতে উহার ময়লা মিশিতে পারে, অতএব উহার পরিবর্ত্তে বাতাসা ব্যবহার করিলে, অপেক্ষাকৃত পরিষ্কৃত হইয়া থাকে। কেহ কেহ ক্ষীরে গোলাপী আতরের গন্ধ করিয়া থাকেন। আর ক্ষীরের উপর পাতলা পাতলা পেস্তার কুচি ছাড়াইয়া দিতে হয়।

রসামৃত-লহরী।

এই মিষ্ট-দ্রব্য অত্যন্ত উপাদেয়। ভাল-রকম টাট্‌কা ছানার জল নিংড়াইয়া, তাহাতে অল্প-মাত্রায় থাজার ময়দা দ্বারা বাঁধন দিবে। অর্থাৎ পান্তোয়া প্রভৃতিতে যে নিয়মে বাঁধন দিতে হয়, সেই নিয়মে থামি তৈয়ার করিবে। এখন এই ছানার থামির গুছি বা লেচি কাটিবে। এবং কচুরি গড়িবার সময়, যেমন হাতে করিয়া, সামান্যরূপ চেপ্টা করিয়া অল্প টিপিতে হয়, সেইরূপ ছানার গুছি চেপ্টা করিয়া, ঘৃতে ভাজিবে। ভাজা হইলে তুলিয়া, চন্দনী ক্ষীরে ডুবাইয়া দিবে। এস্থলে একটি কথা জানা আবশ্যক যে, ছানায় ময়দা মিশাইবার সময়, সেই সঙ্গে পরিমাণ-মত ছোট এলাচ, সামান্যরূপ ভাঙ্গিয়া দিতে হয়। আর সাধারণ ক্ষীর অপেক্ষা উহাতে কিঞ্চিৎ মিষ্টের পরিমাণ অধিক দিলে ভাল হয়। ক্ষীরের মিষ্ট-রস রসামৃত-

লহরীতে টানিয়া লইয়া, উহা সমধিক রসনার তৃপ্তি-সাধন করিয়া থাকে। পরিবেষণকালে ক্ষীরের সঙ্গে রসামৃত-লহরী দিবে।

সরবর রসমাধুরী।

ক্ষীর, ছানা, ময়দা, ঘৃত এবং সর প্রভৃতি অতি উৎকৃষ্ট উপকরণ দ্বারা এই খাদ্য প্রস্তুত করিতে হয়। প্রথমে, ছানার জল নিংড়াইয়া, তাহার সহিত খোয়া ক্ষীর, সর এবং থাজার ময়দা (অর্থাৎ সুজি ভাঙ্গা) চট্‌কাইয়া লইবে। ময়দার পরিমাণ কিছু অল্প দিতে হয়। কারণ, ময়দা অধিক হইলে, উহা কিছু কড়া হইয়া থাকে। কেহ কেহ ছানা মাখিবার সময়, উহাতে জাফরাণ ও গোলাপী আতর-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন। আতর দুই অবস্থায় দিলে চলিতে পারে। এখন এই ছানা দ্বারা চৌকা ধরণে অর্থাৎ কতকটা চৌকা-গজার ন্যায় গড়াইয়া রাখিবে। উহাতে বাদাম, পেস্তা প্রভৃতির পুর দিতে পারা যায়। অনন্তর, আঁচে ঘৃত রাখিয়া, ভাজিয়া রসে ফেলিতে হয়। পান্তোয়া ও রসগোল্লা যেমন এক দিন রসে ডুবান থাকিলে, ভিতরে রস প্রবেশ করিয়া, অত্যন্ত রসাল হইয়া থাকে, এই মিষ্টান্ন-ও সেইরূপ রসে রাখিয়া, পরদিন আহার করিলে, অত্যন্ত উপাদেয় হইয়া থাকে। যদি পূর্ব্বে আতর ব্যবহার করা না হয়, তবে রসে আতর মিশাইয়া লইলে-ও, গোলাপী গন্ধে বিভোর হইয়া উঠে।

ফ্লোটিং আইল্যাণ্ড

আমাদের দেশীয় রমণীগণ যেমন শিল্প-নৈপুণ্য দেখাইবার জন্য, খাদ্য-দ্রব্য নানা-প্রকার আকারে গঠন ক'রিয়া থাকেন, অর্থাৎ ক্ষীর ও সন্দেশের নানা-প্রকার ফল, গহনা এবং পক্ষী প্রভৃতির আকারে প্রস্তুত করিয়া, ভোক্তাদিগের আনন্দ বৃদ্ধি করা হয়, ফ্লোটিং আইল্যাণ্ড-ও সেই-প্রকার খাদ্য।

সাড়ে চারি ছটাক পরিমিত দুগ্ধের সরে মিষ্ট হওয়ার উপযুক্ত চিনি মিশ্রিত করিবে। পরে, উহাতে একটি লেবুর (পাতি কিংবা কাগজি) রস নিংড়াইয়া দিবে। এখন সমুদায়গুলি একসঙ্গে উত্তমরূপে ফেনাইয়া রাখ।

এদিকে, ভাল-রকম পাঁউরুটি চক্রাকারে কাটিয়া, পূর্ব্ব-মিশ্রিত পদার্থে মাখাইয়া লও। এই রুটিখণ্ড একটি পাত্রে (প্লেটে) স্তরে স্তরে সজ্জিত কর। অর্থাৎ রুটির যে স্তর সাজাইতে হইবে, তাহার প্রথম স্তরে বড় বড় রুটি-খণ্ড রাখিয়া, তাহার উপর অপেক্ষাকৃত ছোট আকারের রুটি স্থাপন করিবে। এইরূপে পর্ব্বতের গঠনানুসারে রুটি সাজাইয়া রাখিতে হইবে। এখন রুটির পরিমাণ-মত ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার শ্বেতাংশে ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ, দারুচিনি-চূর্ণ মিশাইবে। এই মিশ্রিত পদার্থ পূর্ব্ব-সজ্জিত উষ্ণ রুটির স্তরের উপরে ঢালিয়া দিবে। উষ্ণতা প্রযুক্ত উহা কঠিন আকার ধারণ করিয়া পর্ব্বতাকার হইবে। ইহা-ই ইয়ুরোপে ফ্লোটিং আইল্যাণ্ড নামে পরিচিত।

আদা বা জিন্‌জার্ ক্রিম্।

চারিটি ডিমের শ্বেতাংশ লইয়া, উত্তমরূপে ফেটাইতে হইবে। পরে, আদা-জারার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচির সহিত উহা মিশাইয়া, একটি ক্ষুদ্র ডেকের মধ্যে ঢালিয়া দাও। এখন উহাতে এক টেবল-চাম্‌চা আর্দ্রকের রস ও আধ সের দুধ এবং রুচি অনুসারে (অল্প বা অধিক) পরিষ্কৃত চিনি মিশ্রিত করিয়া, মৃদু অগ্নিতে বিশ মিনিট পর্য্যন্ত এরূপে সিদ্ধ করিবে, যেন ফুটিয়া না উঠে। অনন্তর, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, আদা বা জিন্‌জার ক্রিম্ প্রস্তুত হইল।

ইংলিস্ কষ্টার্ড।

ইংরাজদিগের খাদ্যের পক্ষে কষ্টার্ড অতি সুখাদ্য জিনিষ। ইহা প্রস্তুত করিবার উপকরণ প্রধানতঃ দুগ্ধ, ডিম ও চিনি। কষ্টার্ড প্রস্তুত করিতে সাধারণতঃ সর ব্যবহার করিবার আবশ্যকতা নাই।

প্রথমতঃ, আধ সের দুগ্ধ সুসিদ্ধ করিবে। ইহাতে এক ছটাক পরিমিত বিশুদ্ধ পরিষ্কৃত চিনি মিশাইয়া, বিশেষরূপে নাড়িতে হইবে। কষ্টার্ড অধিক মিষ্ট করিতে হইলে, আর-ও অধিক পরিমাণে চিনি ব্যবহার করিতে হয়। পরে, তিনটি ডিমের সারাংশ লইয়া, ফেটাইবে এবং উত্তমরূপে ফেটান হইলে, ঐ দুগ্ধের মধ্যে নিক্ষেপ করিবে। পরে ঐ দুগ্ধ অতি মৃদুভাবে জ্বাল দিবে। একখানি ক্ষুদ্র চাম্‌চা বা কাষ্টের তাড়ু দ্বারা উহা ধীরে ধীরে নাড়িবে। এইরূপে চব্বিশ মিনিট আন্দাজ উহা জ্বালে রাখিবে। তৎপরে নামাইয়া, অল্প শীতল করিবে এবং উষ্ণ

থাকিতে থাকিতে তাহাতে পেস্তা, বাদাম, কিস্‌মিস্‌ মিশাইয়া লইবে। আর অল্প অম্ল রসাস্বাদন করিবার নিমিত্ত কিঞ্চিৎ লেবুর রস-ও উহাতে মিশাইবে। এই খাদ্যকে কষ্টার্ড কহিয়া থাকে।

ব্যয় অতি সামান্য অথচ উহা অত্যন্ত পুষ্টি-কর খাদ্য; অতএব উহা দেশমধ্যে প্রচলিত হওয়া উচিত।

চিজকেক্।

প্রথমে কিছু পাঁওরুটি খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া লও। এদিকে, এক সের পরিমিত দুগ্ধ জ্বালে ফুটাইতে থাক। পরে তাহাতে বাঁধা দধি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া ঘোলের মত কর। এই ঘোলবৎ দুগ্ধে পূর্ব্ব-রক্ষিত রুটি-খণ্ড ঢালিয়া দিয়া কিছুক্ষণ জ্বাল দেও।

জ্বালে উহা ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তিনটি ডিমের মধ্যস্থ তরল পদার্থ, তিন ছটাক ঘোলের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া তাহাতে ঢালিয়া দেও। এই সময় উহাতে কিছু লেবু-জারা এবং চিনি কিংবা মিছ্‌রি দিয়া সুমিষ্ট করিয়া লও। এখন এই গাঢ়বৎ পদার্থ জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই চিজ্-কেক্ প্রস্তুত হইল।

(প্রকারান্তর।)

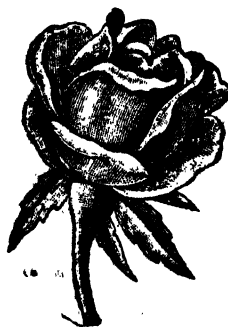
লেবু দ্বারা এক-প্রকার রুটি প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহাকে-ও সাধারণতঃ চিজ্-কেক্ কহিয়া থাকে। উহার প্রস্তুত-প্রণালী এই।

এক পোয়া টাট্‌কা মাখন লইয়া, তাহাতে এক সের উৎকৃষ্ট চিনি মিশ্রিত কর। এই মিশ্রিত পদার্থে আটটি কাগজি কিংবা পাতি লেবুর রস দিয়া, আগুনের উত্তাপে চড়াইয়া দাও। জ্বালে মাখন গলিয়া তরল হইলে, উত্তমরূপে ফেটাইয়া, উহার মধ্যে ঢালিয়া দিবে। জ্বালে ফুটিয়া

কর্দ্দমের ন্যায় ঘন হইলে, নামাইয়া অপর একটি পরিষ্কার পাত্রে রাখিবে। বাতাসে উহা শীতল হইয়া আসিলে, তখন তাহা উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখিবে। আর শীতল বাতাস লাগাইবার আবশ্যক হইবে না। এই তৈয়ার করা খাদ্যকে লিমন টোষ্ট বা লেবুর রুটি এবং কেহ কেহ চিজ-কেক্-ও কহিয়া থাকেন। রুচি-ভেদে উহার বিশেষরূপ আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

ইয়ুরোপের মধ্যে অনেক স্থানে-ই এই সকল খাদ্যের বিশেষ প্রচলন আছে। আমাদের দেশে অনেকে-ই উহার আস্বাদনে বঞ্চিত। ইয়ুরোপীয় খাদ্যমাত্রের-ই একটি বিশেষ গুণ এই যে, উহা প্রায় পুষ্টি-কর উপকরণে তৈয়ার হইয়া থাকে। এদেশের অনেকে-ই ডিম্ ও মাংসের নামে চটিয়া উঠেন। কিন্তু তাঁহাদের বিবেচনা করা আবশ্যক যে, খাদ্যের প্রধান উদ্দেশ্য কি ? শারীরিক বল-বৃদ্ধি-ই যে খাদ্যের প্রধান লক্ষ্য, তাহা একবার বিবেচনা করা উচিত। এই জন্য আমাদের অনুরোধ, দেশ মধ্যে এরূপ খাদ্য প্রচলন হওয়া কর্ত্তব্য, যাহা আমাদিগের শারীরিক উন্নতি পক্ষে সহায়তা করে।

পরিশিষ্ট।

শত লোকের লুচির আয়োজন।

একশত লোককে লুচি খাওয়াইতে হইলে, কোন্ দ্রব্য কিরূপ পরিমাণে আয়োজন করিতে হয়, তাহা না জানাতে কোন কোন স্থানে দেখা যায়, হয় প্রয়োজনের অধিক বরাদ্দ করায়, প্রচুর অপচয় হইয়া থাকে; পক্ষান্তরে আবার জিনিষের অকুলান বশতঃ অত্যন্ত লজ্জার কারণ হইয়া উঠে। কিন্তু ঠিক হিসাব জানা থাকিলে, এরূপ ঘটিবার কোন কারণ দেখা যায় না। এজন্য সাধারণের সুবিধার নিমিত্ত একটি মোটা-মুটি তালিকা দেওয়া হইল। ক্রিয়ার সময় খাদ্য-দ্রব্যাদির এরূপ আয়োজন করা আবশ্যক, যাহাতে কম না পড়ে, অথচ অতিরিক্ত সংগ্রহ-জনিত কোন দ্রব্যের অপচয় না হয়।

সাধারণতঃ, ক্রিয়াবাড়ীতে খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হইলে, যে পরিমাণ ময়দা, তদনুরূপ মিষ্ট-দ্রব্যের আয়োজন করিতে হয়। আর সখের

খাওয়ান অপেক্ষা আদ্যশ্রাদ্ধ এবং বিবাহাদি সমারোহ-জনক কার্য্যে আয়োজন অধিক করিতে হয়। আমরা ইহাও দেখিয়াছি, সহর অপেক্ষা পল্লীগ্রামে অধিক দ্রব্য লাগিয়া থাকে। তবে এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক, পূর্ব্বে যে পরিমাণ খাদ্যের আয়োজন করিতে হইত, এক্ষণে সে পরিমাণ দ্রব্যের আয়োজন করিতে হয় না। দেশ মধ্যে ম্যালেরিয়া জ্বর আদি রোগের প্রবলতা বশতঃ, লোকের স্বাস্থ্য দিন দিন অতি শোচনীয় অবস্থায় উপস্থিত হইতেছে। পূর্ব্বের ন্যায় আর ভোক্তার সংখ্যা দেখা যায় না। দুর্ভাগ্য বাঙ্গালী জাতির স্বাস্থ্যের সহিত জঠরানল-ও হীনতেজ হইয়া পড়িতেছে। যাহা হউক, আমরা এ সম্বন্ধে নিম্নে যে তালিকা দিতেছি, সেই নিয়মে আয়োজন করিলে, একশত লোকের পক্ষে যথেষ্ট হইতে পারে। আর এস্থলে একটি কথা জানা আবশ্যক যে, অধিক লোককে ভোজন করাইতে হইলে, যে অনুপাতে ব্যয় পড়িয়া থাকে, অল্প-সংখ্যক লোককে খাওয়াইতে হইলে, সেই হিসাব অপেক্ষা কিছু অধিক খরচ হইয়া থাকে।

খাদ্য-দ্রব্যের তালিকা।

জিনিষের নাম।	জিনিষের ওজন।
ময়দা	পঁচিশ হইতে ত্রিশ সের।
ঘৃত	সাড়ে বার হইতে পনর সের।
কচুরির ময়দা	তিন সের।
তরকারির ঘৃত	দুই সের।
তৈল	দশ সের।
কচুরির পিটি (অর্থাৎ বাটা-দাইলের পুর)	তিন পোয়া।
ছোলার দাইল	পাঁচ সের।
মৎস্য	কম বেশ আধ মণ।
আলু (দমের)	দশ সের

জিনিষের নাম।	জিনিষের ওজন।
ছক্কার আলু	দশ সের।
বাঁধা কপি	পাঁচ সাতটা।
কলাই শুঁটি	সাত আট সের।
মাছের কালিয়ার আলু	পাঁচ সের।
চাটনির কিস্‌মিস্‌	দেড় সের।
আলুবুখারা	এক সের।
মিঠাই	পাঁচ সের।
জিলিপি	চারি সের।
সন্দেশ	পনর সের।
ক্ষীর	আধ মণ।
দধি	পনর সের।

উপরের তালিকা অনুসারে আয়োজন করিলে, এক শত লোকের পক্ষে যথেষ্ট খাদ্য হইতে পারে। মিষ্টান্নের নিয়ম এই যে, যত রকম অধিক হইবে, তত-ই ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে। তবে এইরূপ একটা মোটা-মুটি হিসাব ধরিবে, যে কোন মিষ্টান্ন এক সেরে যতগুলি হইতে পারে, তদনুসারে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য একটি করিয়া গণনা দ্বারা তত সের স্থির করিবে। আর লবণ, মসলা প্রভৃতির হিসাব অতি সহজ, সুতরাং তাহার একটা মোটামুটি ধরিয়া লইলে-ই চলিতে পারে।

এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, সহর অপেক্ষা পল্লীগ্রামে ময়দা ও মিষ্টান্নের পরিমাণ অধিক করিতে হয়। পল্লীগ্রামে একশত লোকের জন্য এক মণ ময়দা লাগিয়া থাকে। কারণ, তথায় অনেক দ্রব্য ভোক্তা-গণ তুলিয়া থাকেন এবং সহরবাসী অপেক্ষা তথাকার লোকদিগের আহার কিছু অধিক। আর শীত ও বর্ষা-কাল অপেক্ষা গ্রীষ্মকালে অর্থাৎ অত্যন্ত গরম পড়িলে, ময়দা কিছু কম লাগিয়া থাকে।

ফলতঃ, আয়োজন কিছু অধিক করা-ই ভাল। পরিবেষণের দোষে অনেক সময় উপযুক্ত নিয়মে আয়োজন করিয়া-ও ক্ষতিগ্রস্ত হইতে দেখা যায়। কিন্তু ভোক্তার ভোজন-পাত্রের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, পরিবেষণ করিলে, কোন-প্রকার অপচয় হয় না।

উৎকৃষ্ট প্রকার খাওয়াইতে হইলে, ব্যয় কিছু অধিক পড়িয়া থাকে। ফলকথা, খাদ্য-দ্রব্যাদি যাহাতে অতি উপাদেয় হয়, সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

বৎসরের মধ্যে সকল সময়, সকল প্রকার তরকারি পাওয়া যায় না। এজন্য, যে সময় যে তরকারি পাওয়া যায়, তাহার-ই ব্যঞ্জন করিতে হয়। যদি লুচি উত্তমরূপ হয় এবং ব্যঞ্জন ভাল করিয়া রাঁধা যায়, তবে ভোক্তাগণ অতি তৃপ্তির সহিত আহার করিয়া থাকেন। ইহা দ্বারা একটি লাভ হয় যে, প্রথমে লুচি ও তরকারি পরিতোষের সহিত আহার করিলে, শেষে মিষ্টান্ন অল্প লাগিয়া থাকে। লুচি তরকারি অপেক্ষা মিষ্টান্নের মূল্য অধিক, সুতরাং ব্যয় অল্প পড়িয়া থাকে।

শত লোকের পোলাওয়ের আয়োজন।

জিনিষ।	জিনিষের ওজন।
চাউল	ষোল সের।
ঘৃত	সাড়ে সাত সের।
মৎস্য	ত্রিশ সের।
মাংস	ত্রিশ সের।
ছোলার দাইল	এক সের।
তেজপত্র	এক ছটাক।
ছোট এলাচ	আধ পোয়া।
দারুচিনি	আধ পোয়া।

জিনিষ।	জিনিষের ওজন।
লবঙ্গ	দেড় ছটাক।
সা-জীরা	আধ পোয়া।
সা-মরীচ	আধ পোয়া।
ধনে	আধ সের।
জায়ফল	তিনটি।
আদা	এক সের।
হরিদ্রা	এক সের।
লঙ্কা	আধ সের।
জীরামরীচ	এক পোয়া।
জাফরাণ	ছুই ভরি।
দধি (রাঁধিবার)	তিন সের।
খোয়াক্ষীর	আড়াই সের।
বাদাম	ছুই সের।
কিস্‌মিস্	এক সের।
পেস্তা	এক সের।
চিনি	দেড় সের।
লবণ	দেড় সের।
তৈল	পনর সের ইত্যাদি।

পোলাও আহারে অধিক পরিমাণে মিষ্টান্নের প্রয়োজন হয় না। তবে রুচি অনুসারে ছুই একটি উৎকৃষ্ট রকম মিষ্ট জিনিষের ব্যবস্থা করিলে উত্তম হয়। সাদা দধি অপেক্ষা চিনি পাতা দধি অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। পোলাওয়ের সহিত চাট্‌নি সংযোগ হইলে, ভোক্তাগণের অত্যন্ত তৃপ্তি হইয়া থাকে, এজন্য অন্ততঃ ছুই প্রকার চাট্‌নি করিলে ভাল হয়; অর্থাৎ একটি মিঠা চাট্‌নি এবং অপরটি ঝালদার অম্লবিশিষ্ট হইলে, অত্যন্ত মুখ-রোচক হইয়া থাকে। "পাক-প্রণালীতে" বহুবিধ চাট্‌নির বিষয় লিখিত

হইয়াছে, রুচি অনুসারে তন্মধ্যস্থ যে কোন প্রকারের চাট্‌নী মনোনীত করিয়া লইলে হইতে পারে।

লুচি ও পোঁলাও ভোজন সম্বন্ধে, যে যে তালিকা লিখিত হইল, ঐ, সকল দ্রব্য ব্যতীত আর-ও অনেক প্রকার জিনিষের আয়োজন করিতে হয়। কিন্তু সে সকল দ্রব্য সামান্য ব্যয়-সাধ্য, সুতরাং একটু বিবেচনা করিয়া, ঐ সকল স্থির করিয়া লইলে-ই চলিতে পারে।

সম্পূর্ণ।

শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায়-প্রণীত পুস্তক-সমূহের

মূল্য-তালিকা।

মূল্য পাঁচ আনা।] (সচিত্র) [মূল্য পাঁচ আনা।

১। খোকার মার গান।

মূল্য পাঁচ আনা।] ২। বেদম-হাসি। [মূল্য পাঁচ আনা।

খোকাবাবু ও খুকুমণিদের হাসির ফোয়ারা, সোহাগের বৃষ্টি, আমোদের চূড়ান্ত! এবার নূতন আকারে, নূতন সাজে, নূতন ঢংএ, নূতন রঙে, ছাপা হইয়াছে। এই বই দুখানির এম্‌নি চটক্ যে, দেখ্‌লে চোক জুড়াবে, ছেলে ভুলাবে, আব্‌দার ছাড়াবে, ঘরে ঘরে হাসির ফুল ফুটাবে, আমোদের ঢেউ ছুটাবে;—এমন কি ছেলেরা খাবার ফেলে, বই খুলে পড়্‌তে ব'স্‌বে। তাই বলি—ছেলেদের হাতে এই বই দুখানি দিয়ে, চোক সফল করুন! বঙ্গবাসী বলেন:—"বিপ্রদাস বাবু সাহিত্যের নিকুঞ্জে কতকগুলি দেশীয় স্থলজ কুসুম সাজাইয়া রাখিলেন, সন্দেহ নাই।" হিতবাদী বলেন:—"অনেক খোকার বাপ ও মা, এই পুস্তক কিনিবেন।" সকল কেতাবের দোকানে বিক্রী হয়।

স্কুল-পাঠ্য পুস্তক।

৩।	প্রবন্ধ-রত্ন ১ম ভাগ	৵১০	৮।	শিশু-সখা	৶০
৪।	প্রবন্ধ-রত্ন ২য় ভাগ	।/০	৯।	বালিকা-হিত-পাঠ	।/০
৫।	প্রবন্ধ-রত্ন ৩য় ভাগ	॥০	১০।	ফাষ্ট রিডিং বুক্	৴১০
৬।	মনুষ্যত্ব ২য় ভাগ	।৶০	১১।	পাসের সহজ উপায়	।/০
৭।	মনুষ্যত্ব ৩য় ভাগ	॥৵০			

আসুন—লউন—ঘরে ঘরে পোলাও রাঁধুন!

গৃহ-পাঠ্য পুস্তক।

১২। পাক প্রণালী।—১ম হইতে ৫ম খণ্ড, উত্তম বিলাতী বাঁধা মূল্য ২॥৹ আনা, ইহাতে পৃথিবীর নানা জাতির রন্ধনের নিয়ম লিখিত আছে। মহামান্য সেণ্ট্রাল টেক্স্‌ট বুক্‌ কমিটি কর্ত্তৃক লাইব্রেরী ও বালিকা-বিদ্যালয়-সমূহে পারিতোষিক জন্য অনুমোদিত। ষষ্ঠ খণ্ড।—মূল্য ১৲ টাকা।

১৩। মিষ্টান্ন পাক।–১ম ও ২য় ভাগ এক সঙ্গে বাঁধা, মূল্য ১৲ টাকা। ইহাতে পায়স, পিষ্টক, মোরব্বা, সরবত, ক্ষীর, সর, প্রভৃতি মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুতের নিয়ম লিখিত আছে।

১৪। সৌখিন-খাদ্য-পাক।—ইহাতে নানা প্রকার পোলাও, খিচুড়ী, কালিয়া প্রভৃতি পাকের সহজ নিয়ম লিখিত আছে। মূল্য ॥৶৹ আনা।

১৫। যুবক-যুবতী।—১ম ও ২য় ভাগ একসঙ্গে বাঁধা; মূল্য ১৲ এক টাকা। বন্ধ্যা, কাক-বন্ধ্যা, মৃত-বৎসা ও বাধক-রোগগ্রস্তা রমণীগণ এবং সন্তানোৎপাদক-শুক্র-দূষিত পুত্রমুখ-দর্শনে অক্ষম হতভাগ্য নর-নারীগণ! আশ্বাসিত হও,—অগ্রসর হও,—এই পুস্তকের সাহায্য গ্রহণ কর, অবশ্য নীরোগ হইয়া, পুত্র-মুখ দেখিতে পাইবে।

১৬। অপঘাত-মৃত্যু-নিবারণ।—মূল্য।৹ আনা। এই পুস্তকে জলে ডোবা, আগুনে-পোড়া, উচ্চ হইতে পতন, হাড় সরা, ভাঙ্গা, কাটা, রক্ত-স্রাব, আফিম ও বিষাক্ত দ্রব্য খাওয়া, ক্ষিপ্ত শৃগাল-কুক্কুর প্রভৃতি বিষাক্ত জন্তুর দংশন-জনিত বিপদ নিবারণের উপায় আছে।

১৭। রন্ধন-শিক্ষা।—মূল্য ।৴০ আনা। নিত্য ব্যবহার্য্য কুটনা, বাটনা হইতে শাক সুক্ত, পায়স, পিষ্টক পর্য্যন্ত সমুদায় প্রস্তুত করিবার ব্যবস্থা আছে। অনেক বালিকা-বিদ্যালয়ে পঠিত হয়।

১৮। কলম-প্রণালী।—মূল্য ।০ আনা। আম, লিচু, প্রভৃতি ফল-বৃক্ষের কলম বাঁধিবার নিয়ম জানিবার উপায় শিক্ষা।

১৯। সব্জী-শিক্ষা।—মূল্য ৴০ আনা। কপি, শালগম, গাজর প্রভৃতি চাষের নিয়ম শিক্ষা।

২০। আত্মহারা-প্রেমিক।—মূল্য ১৲ এক টাকা। কিছু দিনের জন্য ৷৷৴০ আনা। বিলাতী প্রেমের লীলাখেলা উৎকৃষ্ট রঙে চিত্রিত।

২১। প্রাচীন-লণ্ডন-রহস্য।—রেণল্ডসের মূল ইংরাজী পুস্তকের অবিকল অনুবাদ, বিলাতী বাঁধা, মূল্য ৩৷০ আনা। প্রায় হাজার পৃষ্ঠায় সম্পূর্ণ।

২২। মূল্য এক টাকা। যুবতী-জীবন। নূতন পুস্তক।

২৩। মূল্য দশ আনা। জননী-জীবন। নূতন পুস্তক।

☞ তুমি নভেল, নাটক ও আখ্যায়িকা বা উপন্যাস পাঠ করিয়া, যে সুখ উপভোগ করিবে, এই পুস্তকদ্বয় পাঠেও সেইরূপ নির্ম্মল রসের তরঙ্গে ভাসিতে থাকিবে; এরূপ আমোদ-জনক অথচ প্রয়োজনীয় পুস্তক এ পর্য্যন্ত বাঙ্গালা ভাষায় প্রকাশিত হয় নাই। পাঠক, তুমি যদি তোমার সহধর্ম্মিণীর রূপ, যৌবন ও পরমায়ু অধিক দিন রাখিতে বাসনা কর; তুমি যদি স্ত্রীকে পতি-ভক্তি শিখাইয়া, সংসারে দেবী করিতে ইচ্ছা কর; তুমি যদি প্রণয়িনীকে পাকা-গিন্নীরূপে গৃহ-লক্ষ্মী করিতে ইচ্ছা কর; তুমি যদি তোমার অর্দ্ধাঙ্গিনীকে সুরসিকা এবং সংসারের সার-রত্ন করিতে অভিলাষ কর, তবে এই দুইখানি পুস্তক অগ্রে পাঠ করিয়া তাঁহাকে পড়িতে দাও—

আশা পূর্ণ হইবে ; সংসার সুখের হইবে ; এবং অকাল জরা, রোগ, শোক সহজে আক্রমণ করিতে পারিবে না। তাই বলি, যদি স্ত্রীলোকদিগকে কোন পুস্তক পাঠ করিতে দিতে হয়, তবে এই পুস্তক দুইখানি অগ্রে দেওয়া উচিত।

প্রধান প্রধান সংবাদ পত্র-সমূহের মন্তব্য।

বেদম-হাসি।—বিপ্রদাস বাবু যে সুখপাঠ্য সরল ভাষায় গল্পগুলি গ্রন্থন করিয়াছেন, তাহা বালকদিগের সম্পূর্ণ উপযোগী বটেই ; পরন্তু বয়স্ক বালকদিগেরও চিত্তাকর্ষণে সক্ষম। "বেদম-হাসি" সুন্দর ছাপান, সুন্দর বাঁধান ; কাগজ সুন্দর, ছবি অনেক আছে। বঙ্গবাসী। ২রা শ্রাবণ, ১৩১০ সন।

খোকার মার গান।—বিপ্রদাস বাবু ইতিপূর্ব্বে "বেদম-হাসি"তে বালক-সমাজে আনন্দের তরঙ্গ তুলিয়াছেন, এখন "খোকার মার গানে" ছেলে মাতাইয়াছেন। যেমন ছাপা সুন্দর, ছবিগুলিও তেমনি সুন্দর হইয়াছে। বিপ্রদাস বাবু সাহিত্যের নিকুঞ্জে কতকগুলি দেশীয় স্থলজ কুসুম সাজাইয়া রাখিলেন, সন্দেহ নাই। বঙ্গবাসী। ১৮ই বৈশাখ, ১৩১১ সাল।

বেদম-হাসি।—বিপ্রদাস বাবু আমাদের বালক বালিকাদিগকে হাসাইবার চেষ্টা পাইয়াছেন, চেষ্টা ফলবতী হইয়াছে। গল্পের শিরোনাম গুলি দর্শন করিলেই হাসি পায়। পুস্তকখানি বেশ হইয়াছে। জন্মভূমি। ৬ষ্ঠ সংখ্যা ; ১৩১০ সাল।

খোকার মার গান।—ছোট ছোট ছেলে মেয়েরা এইরূপ এক একখানা ছবির বই পাইলে, খেলনার মত যত্ন করিয়া লয়। বিপ্রদাস বাবু দূরদর্শী ব্যক্তি, এমন হুজুকের সময় ছাড়িবেন কেন ? তিনি পাক-শাস্ত্রের অধ্যাপক, তাঁহার মিষ্টান্ন-পাকের পাকা হাতে যাহা প্রস্তুত হয়, তাহা সমাদৃত হইবার-ই কথা। এই 'খোকার মার গান' তিনিই করিয়াছেন। গ্রন্থের আর একটি গুণ ছবিগুলি দেশী, বিলাতী ছাঁচে ঢালা নহে। অনেক খোকার বাপ ও খোকার মা, এই পুস্তক কিনিবেন, সন্দেহ নাই। হিতবাদী ৩১শে চৈত্র, ১৩১১ সাল।

খোকার মার গান।—লেখক মহাশয়ের পাক-প্রণালীর নাম অনেক খোকার মারই পরিচিত। তিনি পাক-প্রণালী প্রণয়ন করিয়া, অনেক জননীরই পরম উপকার করিয়াছেন। আলোচ্য পুস্তকখানি শিশু মুগ্ধ-কর হইয়াছে। 'খোকার মার গান',— ছাপা,

কাগজ, বাঁধাই এ ছবিগুলিও সুনীতি সম্পন্ন উৎকৃষ্ট হইয়াছে। আশা করি, সকল পুর-মহিলাই, এই পুস্তক আদর করিয়া পাঠ করিবেন। বসুমতী। জৈষ্ঠ, ১৩১১ সাল।

জননী-জীবন।—জননী-জীবনে বহু সন্দর্ভ সন্নিবেশিত। ইহা স্বামী স্ত্রীর কথোপ-কথনচ্ছলে নাটকীয় সরল সর্ব্বজন-বোধ্য ভাষায় লিখিত। সরল সন্দর্ভ মনোযোগের সহিত পাঠ করা কর্ত্তব্য। পড়িলে সকলেরই কর্ত্তব্য প্রবৃত্তি উথলিয়া উঠিবে। এ গ্রন্থখানি পড়িয়া সকলে তৃপ্তি পাইবেন। বঙ্গবাসী।

জননী-জীবন।—ইহা নাটক নভেল নহে, কিন্তু নাটক নভেল অপেক্ষা ইহা বহুমূল্য পুস্তক। যেরূপ শিক্ষাদ্বারা সুজননী হইতে পারা যায়, এই পুস্তকে তাহাই লিখিত হইয়াছে। এই প্রকারের পুস্তক যত অধিক প্রচারিত হইবে, ততই দেশের মঙ্গল। আমরা আশা করি, প্রত্যেক বঙ্গবাসী এই পুস্তকের এক একখণ্ড মেয়েদের হাতে দিবেন। তাহাতে গৃহস্থের কল্যাণ হইবে, দেশের কল্যাণ হইবে। বসুমতী।

পাক-প্রণালী।—পাক-প্রণালীর ভিতর এত রন্ধন রত্ন আছে, তা কে জানিত? পাক-প্রণালীর যেই খণ্ড যখন প্রকাশিত হয়, তখনই মনে করি, এইবার বুঝি রত্ন ফুরাইল! এখন মনে হইতেছে, এ রত্নাকর অগাধ অতল। ইহাতে অনেক নূতন রকমের রন্ধন-প্রণালী প্রকাশিত হইয়াছে। বঙ্গবাসী।

শ্রীগুরুদাস চট্টোপাধ্যায়।

বেঙ্গল মেডিকেল লাইব্রেরি ২০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।